

# Programme de RCR et DEA au secondaire d'ACT

## Guide d'instruction pour enseignants



Des gens sauvés —  Des vies touchées

### PARTENAIRES CORPORATIFS

AstraZeneca Canada

Pfizer Canada

Sanofi

# REMERCIEMENTS

## PROGRAMME DE RCR ET DE DEA AU SECONDAIRE D'ACT GUIDE D'INSTRUCTIONS POUR ENSEIGNANTS

En 1994, la Fondation des soins avancés en urgence coronarienne (ACT) a lancé à Ottawa un projet-pilote d'enseignement de la RCR au secondaire. ACT avait alors obtenu l'appui des commissions scolaires et des partenaires communautaires locaux. Les enseignants étaient enthousiasmés. Au fil des années, ils ont largement contribué à l'élaboration de ce « Guide d'instruction pour enseignants » qui sert maintenant à l'application du programme. Le Programme de RCR au secondaire d'ACT a connu un tel succès que la Fondation ACT propose maintenant un volet sur le fonctionnement du défibrillateur externe automatisé (DEA). Grâce à cet ajout, les élèves apprennent à utiliser le DEA, un appareil électronique capable de rétablir le rythme cardiaque en délivrant une décharge électrique. L'objectif de ce programme est d'améliorer l'aptitude des élèves à réagir en situation d'urgence coronarienne, et ce, au-delà de leur formation en RCR.

La Fondation ACT est un organisme de bienfaisance national dont la mission vise à promouvoir la santé et à permettre aux Canadiens de sauver des vies. Pour ce faire, elle travaille en collaboration avec des enseignants, des écoles, des professionnels de la santé, des gouvernements et des communautés. ACT amasse les fonds nécessaires pour donner aux écoles des mannequins, des DEA d'entraînement, du matériel scolaire, la formation nécessaire aux enseignants et elle guide les écoles à mettre sur pied un programme de RCR et de DEA viable et autonome. ACT collabore avec des partenaires partout au pays afin d'instaurer le programme de RCR et de DEA dans les écoles secondaires canadiennes. Des centaines de milliers de jeunes ont déjà été formés par leurs enseignants. Les partenaires d'ACT du secteur de la santé sont : AstraZeneca Canada, Pfizer Canada et Sanofi.

Lors du développement de son programme et la création de ses ressources didactiques, ACT a bénéficié des critiques constructives de coordonnateurs de programmes scolaires, des responsables des départements d'éducation physique et de leurs enseignants, des conseillers en éducation des gouvernements, des directeurs d'école, des maîtres-instructeurs et des instructeurs en RCR ainsi que des élèves. Leurs conseils ont été indispensables pour la réussite de ce projet et la Fondation ACT leur témoigne sa profonde reconnaissance.

La Fondation ACT tient à remercier particulièrement Jennifer Boissonneault, Lisa Cameron, Margie Chaput, Gerry Clarke, Allan R.J. Holtz, Les Johnson, Donna Mailloux, Dr Justin Maloney, Joe Micucci, Carol Rocks, Carol Rosenthal, Myra Stephen, Joe Veryard et Michael Whitehead.

La Fondation ACT souhaite également remercier ses nombreux partenaires au Canada dont l'appui a permis d'instaurer ce programme dans les communautés. Ces partenaires sont : les directeurs médicaux des services d'urgence, les agences de formation des enseignants en RCR, les élus, les gouvernements provinciaux, les entreprises socialement responsables, les clubs philanthropiques et de nombreux regroupements communautaires.

# TABLE DES MATIÈRES

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| <b>MOT DE BIENVENUE</b> | <b>4</b> |
|-------------------------|----------|

## **APERÇU DU PROGRAMME**

|                                                                                      |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| ❑ Survol et planification.....                                                       | <b>5</b>  |
| ❑ Stratégies d'enseignement et d'apprentissage.....                                  | <b>6</b>  |
| ❑ Évaluation des connaissances.....                                                  | <b>9</b>  |
| ■ Exemple de grille des résultats de l'évaluation du rendement – RCR et de DEA ..... | <b>10</b> |
| ❑ Adaptation à des besoins particuliers .                                            | <b>11</b> |

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| <b>SOURCES D'INFORMATION</b> | <b>12</b> |
|------------------------------|-----------|

|                |           |
|----------------|-----------|
| <b>ANNEXES</b> | <b>13</b> |
|----------------|-----------|

- A. Lettre d'information à l'intention des parents et des bénévoles (modèle)
- B. Vidéo de formation et Présentation PowerPoint d'ACT
- C. Carte d'attestation que l'élève a suivi le Programme de RCR et de DEA au secondaire d'ACT (modèle)
- D. Formulaire d'évaluation du programme à l'intention des enseignants et des élèves
- E. Trucs pour les enseignants
- F. Les Prix d'ACT pour les élèves et enseignants
- G. Programme de formation d'appoint des enseignants – Lignes directrices
- H. Information sur les mannequins et les DEA de pratique
- I. Modèle de plan de cours de RCR et de DEA avec Choix de disposition de la classe
- J. Manuel de l'élève – ACT
- K. Exercices de révision du Manuel de l'élève
- L. Scénarios d'intervention d'urgence et exemple de grille d'évaluation du rendement





#### PARTENAIRES CORPORATIFS

AstraZeneca Canada

Pfizer Canada

Sanofi

Des gens sauvés — Des vies touchées  
[www.fondationact.ca](http://www.fondationact.ca)

Madame, Monsieur,

Bienvenue au Programme de RCR et de DEA au secondaire de la Fondation ACT, un organisme national de bienfaisance dont l'objectif est d'aider les écoles à établir l'enseignement de la RCR au secondaire.

Notre mission est d'instaurer le programme d'enseignement de la RCR dans toutes les écoles secondaires du Canada. Plus de 2 000 000 de jeunes dans plus de 1 600 écoles secondaires ont reçu leur formation RCR à travers ce programme et maintenant, celle qui leur permettra d'utiliser le DEA. Nous collectons des fonds pour permettre l'achat des mannequins, des DEA nécessaires à la pratique, des DEA, à la formation des enseignants et à la production des documents d'information dont les écoles ont besoin, en plus d'aider celles-ci à mettre sur pied le programme. C'est avec plaisir que nous mettons le présent document à votre disposition afin de vous aider à mettre en œuvre un programme durable et autonome, à titre de guide adapté au milieu scolaire. Ce manuel fait suite au grand succès que connaît le programme depuis son lancement à Ottawa en 1994; il complète le Manuel de l'étudiant de la Fondation ACT et c'est avec plaisir que nous l'offrons aux écoles qui pourront le reproduire gratuitement pour le distribuer aux élèves.

Nous encourageons les écoles à adapter ce manuel à leurs besoins. En ce qui concerne la formation des enseignants du secondaire, un certain nombre d'organismes de formation en RCR et DEA offrent un atelier conçu spécialement pour eux. Cet atelier tient compte de votre expérience de l'enseignement et est d'une durée plus courte que le programme standard de formation des instructeurs en RCR et DEA conçu à l'intention du public. Si vous contactez un organisme de formation en RCR et DEA qui n'est pas familier avec cet atelier, incitez le personnel de l'organisme à communiquer avec la Fondation ACT pour en savoir davantage. Le site Web de la fondation dresse la liste des organismes de formation en RCR près de chez vous. C'est également avec plaisir que nous offrons sur notre site Web ([www.fondationact.ca](http://www.fondationact.ca)) une section spéciale où vous pourrez trouver d'autres renseignements et documents utiles aux écoles.

Veuillez prendre note que les écoles sont responsables de s'assurer que tous les professeurs qui enseignent la RCR et DEA à leurs élèves soient inscrits au Programme de formation d'appoint des enseignants et qu'ils reçoivent à tous les trois ans une formation d'appoint d'une demi-journée. (Voir l'annexe G.)

Vous constaterez que le programme de RCR et DEA remporte un franc succès auprès des étudiants. Ceux-ci se sentiront très valorisés de savoir qu'ils peuvent sauver une vie. Si l'un de vos étudiants devait mettre en pratique certaines de ses connaissances en RCR et contribue ainsi à sauver une vie, veuillez nous en informer. Qu'il s'agisse d'un appel au 911, de la manœuvre en cas d'obstruction des voies respiratoires ou de la RCR, nous voulons le savoir (voir l'annexe F : Les Prix d'ACT pour les étudiants et enseignants).

Comme c'est le cas pour tout autre cours lié au domaine de la santé, il faut faire preuve de délicatesse à l'endroit d'un élève qui a déjà été témoin d'une urgence cardiaque. Il faut également se rappeler qu'il arrive souvent que la victime d'un arrêt cardiaque décède – malgré la RCR. Le sauveteur demeure quand même un héros puisqu'il a essayé de sauver une vie.

Nous vous félicitons de mettre sur pied le programme d'enseignement de RCR et de DEA dans votre établissement. Nous félicitons également vos partenaires régionaux, qui contribuent à rendre ce programme possible.

Nous vous prions d'agréer, Madame, Monsieur, nos salutations les meilleures.

Sandra E. Clarke,  
Directrice générale

Justin Maloney, M.D.,  
Directeur médical



# APERÇU DU PROGRAMME

## SURVOL ET PLANIFICATION

### TITRE DE L'ACTIVITÉ :

Réanimation cardio-respiratoire et services d'intervention d'urgence

### DURÉE :

De 120 à 180 minutes

### DESCRIPTION :

Le programme de RCR et défibrillation au secondaire offre deux options pour l'enseignement de la RCR pour adultes et adolescents. L'une des options est la « RCR Cardio-secours » où la RCR comprend les insufflations. L'autre option est la « RCR avec compressions seulement » où la technique de RCR se fait sans insufflation. C'est la seule différence entre les deux options – tout le reste est identique.

Les élèves sauront définir les quatre **R** de la RCR (**R**isque, **R**econnaissance, **R**éaction, **R**éanimation) et se familiariseront avec les stratégies à utiliser en situation d'urgence respiratoire et cardiaque. Ils apprendront à connaître les facteurs de risque des maladies cardiaques et à reconnaître les signes avant-coureurs d'une crise cardiaque. Ils sauront comment rejoindre les services médicaux d'urgence et comment effectuer la RCR à un sauveteur, l'utilisation appropriée d'un DEA, ainsi que la manœuvre en cas d'obstruction des voies respiratoires.

### CONNAISSANCES PRÉALABLES :

Pour atteindre les objectifs d'apprentissage, les élèves devront avoir les connaissances et compétences préalables suivantes :

- aptitudes pour le travail en équipe;
- connaissances fondamentales des systèmes respiratoire et circulatoire.

### NOTES DE PLANIFICATION :

- Les enseignants doivent faire preuve de délicatesse quand ils ont affaire à un élève qui a récemment été témoin d'une urgence ou d'un décès d'origine cardiaque dans son entourage.
- Les enseignants peuvent réduire le rapport instructeur à élève dans les exercices pratiques sur la RCR en ayant recours aux stratégies suivantes :
  - inviter des membres de la collectivité qui connaissent la RCR à venir en classe (p. ex., des ambulanciers, des pompiers, des policiers, des parents). Voir l'annexe A – Lettre d'information à l'intention des parents et des bénévoles;
  - inclure des élèves de cycle supérieur formés en RCR qui pourront diriger de petits groupes ou enseigner la RCR aux autres élèves;
  - identifier les élèves qui ont déjà appris la RCR dans le cadre d'un cours de natation, au travail, etc.
- Réservez un endroit où les élèves peuvent s'allonger, de préférence une surface couverte d'un matelas ou d'un tapis, aux fins des séances d'exercices pratiques (p. ex., moitié d'un gymnase, d'une bibliothèque).
- Réservez les mannequins et les vidéos. Si votre école ne dispose pas encore de mannequins, référez-vous à la section intitulée « Stratégies d'enseignement et d'apprentissage »; on y explique comment enseigner la RCR sans mannequin.
- Si les mannequins sont sur place, veuillez-vous assurer qu'ils soient propres et que vous avez suffisamment de sacs pulmonaires pour tous les élèves présents.
- Fournissez des aide-mémoire de la marche à suivre en cas d'urgence et des affiches qui serviront de référence visuelle pour les élèves.
- Révisez et mettez à jour les connaissances/compétences relatives à la RCR et à la procédure d'urgence de l'école.
- Remettez des documents ou du matériel supplémentaire aux élèves qui ont des besoins particuliers.
- Communiquez avec la Fondation ACT au 1-800-465-5553 ou visitez le site Web de la fondation au [www.fondationact.ca](http://www.fondationact.ca) pour obtenir de l'information sur la façon d'avoir accès gratuitement au Manuel de l'élève à des fins de reproduction, le Programme de RCR et DEA au secondaire vidéo de formation, aux cartes d'attestation du Programme de RCR au secondaire ou à d'autres documents d'ACT. Communiquez avec l'organisme de formation en RCR de votre région pour obtenir d'autres sources d'information.



## STRATÉGIES D'ENSEIGNEMENT ET D'APPRENTISSAGE

1. Passez en revue la procédure d'urgence de l'école et expliquez le nombre de situations d'urgence qu'il est possible de prévenir dans le cadre d'une activité physique lorsque l'on prend les précautions nécessaires et que l'on a un mode de vie sain. Les élèves doivent penser à des types de situations d'urgence auxquelles ils peuvent faire face dans divers sports (p. ex., à l'extérieur, dans le gymnase, dans l'eau, au cours d'activités récréatives, sur la neige ou la glace, etc.). Répartis en petits groupes, les élèves remplissent un tableau mentionnant deux situations d'urgence dans chaque catégorie et les stratégies permettant de remédier chaque type d'urgence. L'enseignant aide les élèves à établir des liens entre la procédure d'urgence de l'école et les situations d'urgence.

**Devoir :** On demande aux élèves d'identifier un sport ou une activité qu'ils aiment et de préciser les lignes directrices sur la sécurité qui devraient être imposées afin de réduire le risque de blessure pendant la pratique de ce sport ou de cette activité. Les lignes directrices peuvent porter sur les installations, l'équipement, les règles du jeu, la supervision, etc.

2. Précisez le sens de l'expression « RCR », les quatre R de la RCR (Risque, Reconnaissance, Réaction, Réanimation) et les termes associés à la RCR tels que la chaîne de survie, les services d'intervention d'urgence, l'angine de poitrine, la crise cardiaque, l'arrêt cardiaque et la défibrillation. Expliquez le rôle que peuvent jouer les élèves dans la chaîne de survie.

### 3. RISQUE :

- Lancez une discussion sur les facteurs de **RISQUE** des maladies cardiaques. Aidez les élèves à établir un lien entre un mode de vie sain et les facteurs de risque de maladies cardiaques. Les élèves s'interrogent sur les facteurs de risque personnels qu'ils peuvent modifier et établissent un objectif en vue de limiter leurs risques de maladies cardiaques.
- Faites visiter le site Web de la Fondation ACT et d'autres sites sur la santé cardiovasculaire et demandez aux élèves de faire un compte rendu de ce qu'ils ont appris.

### 4. RECONNAISSANCE :

- Parlez de l'importance d'une **RECONNAISSANCE** rapide en tant que premier maillon de la chaîne de survie. Dans le cadre d'une séance de remue-méninges, les élèves devront énumérer les signes d'une crise cardiaque et expliquer pourquoi et comment ces signes peuvent passer inaperçus.

### 5. RÉACTION :

- Visionnez le vidéo de formation section 'Scénario d'une situation réelle et introduction'.
- L'enseignant décrit un scénario comportant une situation d'urgence cardiaque (« vous arrivez à la maison et trouvez... »). Les élèves disent comment ils réagiraient. Enchaînez avec une discussion sur le sujet. Décrivez aux élèves les étapes appropriées – **RÉACTION** – qui peuvent assurer la survie d'une personne en cas de présomption de crise cardiaque (évaluation primaire) et faites-en la démonstration. Aidez les élèves à faire la distinction entre « crise cardiaque » et « arrêt cardiaque », et expliquez ce qu'est l'évaluation secondaire.
- Les élèves seront appelés à mettre en pratique les diverses interventions, premièrement sous la surveillance de l'enseignant, ensuite sous celle d'autres élèves et finalement par eux-mêmes.
- Faites comprendre le caractère unique de chaque type d'intervention d'urgence et expliquez les étapes à suivre et les facteurs particuliers dont il faut tenir compte si l'on soupçonne la présence d'une blessure à la tête ou au cou.
- On peut demander aux élèves d'écrire un communiqué d'intérêt public portant sur au moins un des quatre R de la RCR (Risque, Reconnaissance, Réaction, Réanimation).

**En ce qui concerne la phrase « Je suis formé, je peux le faire »<sup>MD</sup> : un monologue intérieur solide est un élément essentiel à l'apprentissage et à l'action.**

Par Donna Mailloux, Agent de Recherche, Conseil des Écoles Catholiques d'Ottawa

Des études en psychologie sociale font état de l'existence d'un effet à la fois indéniable et étonnant. Quand survient un incident, les gens éprouvent un certain réconfort et un sentiment de sécurité à ne pas se trouver seul sur les lieux de l'événement. Cependant, la présence même d'autres personnes diminue les chances que quelqu'un apporte son aide.



## STRATÉGIES D'ENSEIGNEMENT ET D'APPRENTISSAGE (SUITE)

On explique ce comportement, appelé « l'effet du citoyen-témoin », par la « diffusion de la responsabilité », c'est-à-dire la conviction que quelqu'un d'autre interviendra. L'exemple le plus célèbre de ce phénomène est celui de Kitty Genovese, une jeune femme de 19 ans, assassinée à New York en 1964. Ses cris ont été entendus par 38 voisins, témoins de l'attaque qui a duré une demi-heure et où elle s'est fait battre à mort. Les voisins de Kitty ont choisi de ne rien faire malgré le fait qu'ils avaient amplement le temps d'intervenir ou d'appeler le service de police (New York Times, 1964). Aussi, lorsque les gens remarquent un événement qu'ils estiment être une situation d'urgence et qu'ils veulent intervenir, le fait d'observer la passivité et le calme apparent des autres amènent ces témoins à croire qu'il n'y a pas d'urgence. En suscitant le doute, l'effet du témoin affecte la capacité à pratiquer la RCR, il augmente le temps de réaction, il entraîne une diminution de la motivation nécessaire à la concentration, et entrave ainsi la capacité à se remémorer les compétences acquises et à les utiliser machinalement.

Comment contrecarrer l'effet du citoyen-témoin?

1. En sachant d'avance qu'il y a de fortes chances de subir cet effet en situation d'urgence et étant capable de le reconnaître;
2. En ayant confiance en la formation reçue et les compétences acquises afin de ne pas chercher l'approbation d'autrui en situation d'urgence;
3. En étant capable de pratiquer la RCR en se fiant à sa propre évaluation de la situation plutôt que de se fier aux autres.

La phrase « **J'ai été formé, je peux le faire** »<sup>MD</sup>, jumelée à l'apprentissage réel de compétences, provoque un monologue intérieur qui contrecarre l'effet du citoyen-témoin en créant un lien entre la responsabilité personnelle, les compétences acquises et la confiance. L'apprentissage est plus efficace en présence d'un fil conducteur qui comporte les trois aspects ci-haut mentionnés.

**APPRENEZ** à vos étudiants, tels qu'ils ont appris lors de leur formation en RCR, à reconnaître une situation d'urgence tout en présumant que l'effet du citoyen-témoin se produira afin qu'ils soient prêts à réagir immédiatement sans tenir compte du degré d'implication des autres témoins. Dites-leur de se répéter intérieurement : « **Je suis formé, je peux le faire** »<sup>MD</sup>, et à **AGIR IMMÉDIATEMENT!**

## 6. RÉANIMATION (voir l'annexe E : Trucs pour les enseignants)

### La RCR à un sauveteur

- L'enseignant fait la démonstration de la RCR à un sauveteur sur un sujet adulte et repasse à plusieurs reprises les différentes étapes en demandant aux élèves de faire appel à l'imagerie mentale.
- Les élèves travaillent avec un mannequin soit en équipe de deux, soit seuls. Ils reprennent chacune des étapes en suivant d'abord les directives de l'enseignant, puis s'exercent avec leur partenaire qui les guide à l'aide d'un aide-mémoire présentant toutes les étapes de la procédure.
- Les élèves s'exercent en petits groupes sous la supervision d'un assistant désigné par l'enseignant (un élève plus âgé, un ambulancier, un pompier, un policier, etc.). Les élèves, divisés en petits groupes, s'exercent sur leur propre mannequin tout en comptant les compressions à voix haute avec le reste du groupe.
- Il peut arriver que les mannequins ne soient pas encore disponibles ou qu'ils soient en quantité limitée. Dans ce cas, la technique de la RCR peut être expliquée par divers moyens : faites une démonstration du repérage anatomique; simulez le rythme des compressions thoraciques en vous servant d'un oreiller, de rouleaux de papier toilette attachés ensemble et enveloppés, d'un pèse-personne, de matelas de gymnastique empilés, d'un ballon inséré entre deux planches de natation en mousse, etc. Dans le cas d'un grand groupe, les élèves simulent les diverses étapes de la RCR sur un partenaire SANS FAIRE VÉRITABLEMENT LES INSUFFLATIONS ET LES COMPRESSIONS THORACIQUES/POUSSÉES ABDOMINALES, sous la surveillance de l'enseignant. L'accent est alors mis sur la séquence, le repérage anatomique correct et le rythme des compressions thoraciques.
- L'enseignant établit une série de stations où les élèves s'exercent à réagir à une urgence cardio-respiratoire en petits groupes ou par une rotation entre les différentes stations :
  - I. repérage anatomique en cas d'étouffement sur un partenaire (victime consciente et inconsciente);
  - II. sous la supervision d'un enseignant, simulation des étapes de la RCR sur un partenaire en suivant la séquence appropriée **SANS FAIRE VÉRITABLEMENT LES INSUFFLATIONS ET LES COMPRESSIONS THORACIQUES** (les élèves devraient être sensibilisés aux questions de sécurité);
  - III. fiches préparées par les élèves et l'enseignant décrivant des situations critiques et mentionnant les étapes à suivre, simulation du traitement et recherche de solutions;
  - IV. démonstration du repérage anatomique, exercice de la fréquence des compressions thoraciques sur de vrais mannequins ou sur des mannequins improvisés;
  - V. visionnement d'un film vidéo sur la technique de la RCR;



## STRATÉGIES D'ENSEIGNEMENT ET D'APPRENTISSAGE (SUITE)

- VI. simulation du traitement à donner en présence d'autres urgences cardiaques (p. ex., crise cardiaque, angine de poitrine).

### Défibrillateur externe automatisé (DEA)

- À l'aide d'acétates, de vidéos de formation ou de présentations PowerPoint, l'enseignant parlera de ce qu'est un DEA, de son fonctionnement, des différents rythmes cardiaques, etc.
- L'enseignant expliquera la préparation nécessaire avant d'utiliser un DEA (p. ex., poitrine sèche, sans poil, sans timbre médicamenteux, port de gants, etc.).
- L'enseignant va démontrer comment se servir d'un DEA et comment cela s'intègre à la Chaîne de Survie en lien avec la RCR. L'enseignant va enseigner qu'un DEA peut être utilisé par une personne et comment un second sauveteur pour l'aider (c.-à-d. un sauveteur qui demanderait à une personne d'appeler le 911 et à quelqu'un d'aller chercher un DEA. Une fois le DEA sur place, un sauveteur pourrait poursuivre la RCR pendant que l'autre prépare le DEA – par ex. ouvrir le DEA, exposer la poitrine, l'essuyer si cela s'avère nécessaire, et appliquer les coussinets sur la poitrine de la personne.)
- Les élèves s'exerceront sur un matelas à l'aide d'un mannequin et d'un DEA de pratique. L'enseignant dirigera avec les commandes d'un DEA de formation. Autant que possible, les élèves énonceront à voix haute chacune des étapes afin de se familiariser avec la procédure.
- Les élèves essaieront d'utiliser un DEA de pratique en se servant d'une séquence déjà préparée, sous forme de grille ou de liste.
- Quatre élèves possédant des qualités de meneurs et provenant d'une classe ayant déjà reçu la formation sur le DEA, seront assignés à un petit groupe d'élèves. Ils s'exerceront avec chacune d'élèves afin que celles-ci puissent se pratiquer le plus possible à utiliser le DEA. L'enseignant circulera entre les groupes afin de répondre aux questions.
- La grille d'évaluation devrait être complétée par l'enseignant ou par un élève d'un niveau supérieur.
- Un scénario sur la RCR et le DEA peut être donné aux élèves pour qu'ils s'exercent et qu'ils fassent une démonstration à la classe ou à de petits groupes.
- À tour de rôle, on peut inviter différents élèves ou différents enseignants à jouer le rôle de victime afin que les élèves puissent Réagir et Réanimer. Cette activité augmentera la confiance des élèves et favorisera leur concentration.

### La manœuvre en cas d'obstruction des voies respiratoires

- Expliquez le rôle des individus qui se trouvent devant un sujet qui ne peut plus respirer. Parlez des causes de l'étouffement et des caractéristiques de l'obstruction partielle ou complète des voies respiratoires.
  - Expliquez chacune des étapes de la manœuvre en cas d'obstruction des voies respiratoires sur une personne consciente qui s'étouffe, sur une personne étouffée qui perd connaissance et sur personne étouffée trouvée inconsciente.
  - Distribuez des grilles d'évaluation du rendement. En équipes de deux, les élèves doivent répéter la procédure d'urgence en cas d'étouffement en suivant les étapes indiquées sur la grille d'évaluation. Les premières fois, les partenaires se guident l'un et l'autre et se donnent des indices au fur et à mesure. Une fois qu'un élève a eu l'occasion de s'exercer, son partenaire peut se servir de la grille pour évaluer l'exécution de la procédure.
  - Les élèves font des jeux de rôles, seuls ou avec un partenaire, à partir de scénarios d'intervention d'urgence créés par l'enseignant ou d'autres élèves.
7. Travaillez avec les élèves à l'élaboration de scénarios d'intervention d'urgence. Les élèves doivent réagir de façon appropriée dans les simulations de situations d'urgence comme un étouffement (victime consciente et victime inconsciente), une absence de respiration, une crise cardiaque et un arrêt cardiaque. À l'aide de fiches décrivant un scénario d'un côté et la procédure à suivre de l'autre, les élèves travaillent en équipes de deux et mettent une série de scénarios en application. Choisissez des situations réalistes que les élèves sont susceptibles de rencontrer dans la vie de tous les jours (p. ex., à la maison, à l'école, dans la piscine, à l'aréna, sur le terrain de soccer, au centre commercial, à une danse, dans un boisé, etc.). Utilisez une grille d'évaluation du rendement pour évaluer la capacité des élèves de trouver les stratégies appropriées lors d'urgences survenant dans la pratique d'activités physiques.



## ÉVALUATION DES CONNAISSANCES

Il faut prévoir différentes formes d'évaluations pour s'assurer que l'élève a atteint les objectifs d'apprentissage :

1. Grilles d'évaluation du rendement, échelles de notation
2. Démonstrations
3. Apprentissage autonome
4. Écrit : jeu-questionnaire, test, dissertation
5. Évaluations du rendement (p. ex., scénarios d'intervention d'urgence)
6. Jeux de rôles
7. Observation par l'enseignant/par les autres élèves
8. Vidéo/audio/photographies
9. Travaux écrits, exercices de révision (voir Annexe K) tirés du Manuel de l'élève (voir Annexe J)
10. Communication personnelle (p. ex., réponse verbale, registre, examen oral, présentation orale)

L'enseignant et les élèves doivent rassembler des éléments permettant de vérifier si les objectifs fixés pour l'activité ont été atteints :

- évaluation des connaissances pour déterminer si les élèves sont en mesure de trouver des stratégies pour faire face à situations d'urgence survenant dans la pratique d'activités physiques;
- évaluation des connaissances effectuée par les autres élèves au moyen d'une grille d'évaluation du rendement;
- évaluation-bilan effectuée par l'enseignant au moyen d'une grille d'évaluation du rendement sur les stratégies à suivre en situation d'urgence;
- évaluation-bilan effectuée par l'enseignant/l'élève pour vérifier les connaissances en matière de RCR à un sauveteur et DEA (voir la grille de la page 10)

**Note :** Les lignes directrices de la RCR et de DEA sont révisées périodiquement par les principaux organismes de formation en RCR. Nous encourageons les enseignants à communiquer avec leur organisme régional de formation en RCR pour obtenir de plus amples renseignements sur la formation des enseignants et sur les mises à jour des lignes directrices. Pour toute information complémentaire, visitez le site Web de la Fondation ACT au [www.fondationact.ca](http://www.fondationact.ca). Vous y trouverez notamment des scénarios d'apprentissage et des renseignements plus récents concernant la RCR, DEA et la chaîne de survie.

**Pour découvrir d'autres outils, trucs, stratégies et scénarios d'apprentissage, visitez le site Web de la Fondation ACT au [www.fondationact.ca](http://www.fondationact.ca).**

# **EXEMPLE DE GRILLE DES RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION DU RENDEMENT – RCR ET DE DEA**

| Catégories                            | Niveau 1 (50 à 59 %)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Niveau 2 (60 à 69 %)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Niveau 3 (70 à 79 %)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Niveau 4 (80 à 100 %)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Réflexion/recherche:</b>           | <p><b>L'élève :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>peut, avec de l'aide, évaluer des situations d'urgence simulées;</li> <li>démontre, dans un jeu de rôle, qu'il appellerait le 911 et demande à quelqu'un d'aller chercher le DEA dans une situation d'urgence;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>L'élève :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>peut, avec un peu d'aide, évaluer des situations d'urgence simulées et prendre les mesures nécessaires pour obtenir l'aide des services d'urgence; appellerait le 911 et demande à quelqu'un d'aller chercher le DEA</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>L'élève :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>peut habituellement évaluer des situations d'urgence simulées et prendre les mesures nécessaires pour obtenir l'aide des services d'urgence; appellerait le 911 et demande à quelqu'un d'aller chercher le DEA</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>L'élève :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>peut constamment et sans aide évaluer des situations d'urgence simulées et réagir adéquatement; appellerait le 911 et demande à quelqu'un d'aller chercher le DEA</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Mise en pratique:</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>peut, avec de l'aide, prendre des mesures élémentaires pour assurer une intervention d'urgence dans le cadre d'une simulation d'urgence cardio-respiratoire (p. ex., crise cardiaque, arrêt cardiaque, étouffement);</li> <li>fait le 911 dans une situation d'urgence simulée;</li> <li>ne suit pas la préparation nécessaire avant d'utiliser un DEA;</li> <li>applique rarement l'utilisation de DEA effectivement dans la plupart des situations;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>peut, avec un peu d'aide, prendre les mesures nécessaires pour assurer une intervention d'urgence dans le cadre d'une simulation d'urgence cardio-respiratoire bien précise (p. ex., crise cardiaque, arrêt cardiaque, étouffement);</li> <li>applique parfois la préparation nécessaire avant d'utiliser un DEA;</li> <li>applique parfois l'utilisation de DEA effectivement dans la plupart des situations;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>peut prendre seul les mesures nécessaires pour assurer une intervention d'urgence dans le cadre d'urgences cardio-respiratoires simulées (p. ex., crise cardiaque, arrêt cardiaque, étouffement);</li> <li>applique souvent la préparation nécessaire avant d'utiliser un DEA;</li> <li>applique souvent l'utilisation de DEA effectivement dans la plupart des situations;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>peut, sans difficulté et avec confiance, prendre les mesures nécessaires pour évaluer les situations d'urgence et assurer une intervention dans le cadre de diverses urgences cardio-respiratoires simulées;</li> <li>applique régulièrement la préparation nécessaire avant d'utiliser un DEA;</li> <li>applique régulièrement l'utilisation de DEA effectivement dans la plupart des situations;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Connaissance et compréhension:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>peut, avec de l'aide, établir des liens entre son comportement personnel et les facteurs de risque et les urgences cardiaques;</li> <li>applique rarement la connaissance de RCR et d'utilisation de DEA;</li> <li>fait preuve d'une compréhension limitée : <ul style="list-style-type: none"> <li>de son rôle dans la « chaîne de survie »;</li> <li>de l'anatomie et des terminologies liées aux troubles cardiaques et à la santé cardiovasculaire;</li> <li>des facteurs de risque des maladies cardiaques;</li> <li>des signes et des symptômes d'une urgence cardio-respiratoire;</li> <li>des habitudes de vie qui permettent de réduire les risques;</li> </ul> </li> <li>applique rarement la théorie aux situations de la vie;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>commence à établir des liens entre son comportement personnel et les facteurs de risque et les urgences cardiaques;</li> <li>applique parfois la connaissance de RCR et d'utilisation de DEA</li> <li>fait preuve d'une assez bonne compréhension : <ul style="list-style-type: none"> <li>de son rôle dans la chaîne de survie;</li> <li>de l'anatomie et des terminologies liées aux troubles cardiaques et à la santé cardiovasculaire;</li> <li>des facteurs de risque des maladies cardiaques;</li> <li>des signes et des symptômes d'une urgence cardio-respiratoire;</li> <li>des habitudes de vie qui permettent de réduire les risques;</li> </ul> </li> <li>applique parfois les connaissances théoriques aux situations de la vie;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>établit des liens entre son comportement personnel et les facteurs de risque et les urgences cardiaques;</li> <li>applique souvent la connaissance de RCR et d'utilisation de DEA;</li> <li>fait souvent preuve d'une compréhension de la plupart des concepts suivants : <ul style="list-style-type: none"> <li>son rôle dans la chaîne de survie;</li> <li>l'anatomie et la terminologie liées aux troubles cardiaques et à la santé cardiovasculaire;</li> <li>les facteurs de risque qui influencent les maladies cardiaques;</li> <li>les signes et des symptômes d'une urgence cardio-respiratoire;</li> <li>les habitudes de vie qui permettent de réduire les risques;</li> </ul> </li> <li>applique souvent les connaissances théoriques aux situations de la vie réelle;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>établit des liens entre son comportement personnel et celui des membres de sa famille et les facteurs de risque et les urgences cardiaques;</li> <li>applique régulièrement la connaissance de RCR et d'utilisation de DEA;</li> <li>fait constamment preuve d'une compréhension : <ul style="list-style-type: none"> <li>de son rôle dans la chaîne de survie;</li> <li>de l'anatomie et des terminologies liées aux troubles cardiaques et à la santé cardiovasculaire;</li> <li>des choix de style de vie et de leur incidence sur l'augmentation ou la diminution des risques de maladies cardiaques;</li> <li>des signes et des symptômes d'une urgence cardio-respiratoire;</li> <li>des habitudes de vie qui permettent de réduire les risques;</li> </ul> </li> <li>applique régulièrement les connaissances théoriques aux situations de la vie réelle et peut expliquer le lien entre la théorie et la réalité.</li> </ul> |
| <b>Communication:</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Se concentre rarement sur la tâche à accomplir</li> <li>Prend rarement la situation en main et parle de chaque étape de la RCR et de la DEA</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Se concentre parfois sur la tâche à accomplir</li> <li>Prend parfois la situation en main et parle de chaque étape de la RCR et de la DEA</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Se concentre souvent sur la tâche à accomplir</li> <li>Prend souvent la situation en main et parle de chaque étape de la RCR et de la DEA</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Se concentre toujours sur la tâche à accomplir</li> <li>Prend toujours la situation en main et parle de chaque étape de la RCR et de la DEA</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## ADAPTATION À DES BESOINS PARTICULIERS

- Fournissez du matériel visuel (p. ex., affiches, films vidéo, présentations PowerPoint) sur la procédure d'urgence et la RCR.
- Ayez recours à diverses méthodes pour vérifier la compréhension (p. ex., par écrit, oralement, mise en pratique).
- Pour les élèves ayant des besoins particuliers, on peut avoir recours à des éléments visuels ou graphiques clés (p. ex., diagrammes, tableaux, jumelage, augmentation des répétitions, séances de remue-méninges, apprentissage en groupe, directives écrites, etc.).
- Pour la partie théorique, dans les cas où l'élève a de la difficulté à lire, l'enseignant peut lire les questions à voix haute, préciser le sens de chaque question et donner un choix de trois ou quatre réponses à l'élève. Il est possible de simplifier la présentation des concepts. À titre d'exemple, le cœur et les poumons peuvent être représentés sous la forme d'un diagramme et de flèches directionnelles dotées d'un code couleur indiquant la circulation sanguine et la distribution de l'oxygène, concept sur lequel les enseignants se sont déjà entendus, lors de réunions d'équipes. L'utilisation d'une salle de classe plus petite pour la partie théorique du cours peut réduire les distractions au minimum.
- Pour ce qui est de la partie pratique, on doit disposer d'un plus grand local, de façon à ce que les élèves puissent s'étendre et avoir suffisamment d'espace pour être à l'aise. Les élèves risquent de ne pas connaître leur propre force lorsque vient le moment de mettre en pratique la manœuvre en cas d'obstruction des voies respiratoires; **mettez l'accent sur le fait qu'il s'agit d'une « simulation », pour vous assurer qu'ils n'appliqueront pas de pression.** Certains élèves se sentiront peut-être mal à l'aise de toucher le mannequin. On peut confier le nettoyage des mannequins à ces élèves, afin qu'ils se sentent plus à l'aise à leur contact et qu'ils sachent que ces mannequins sont propres.

Toujours dans le cadre de la partie pratique, envisagez d'avoir recours à des assistants, tels des élèves de niveaux supérieurs, des élèves inscrits au programme d'enseignement coopératif ou des parents qui ont déjà suivi un cours de RCR. Pour les exercices pratiques, divisez les élèves en petits groupes et désignez un assistant par groupe ou demandez aux assistants de passer d'un groupe à l'autre. Ceux-ci peuvent se servir de la grille d'évaluation (Annexe L) de rendement pour diriger les exercices pratiques en petits groupes. L'école peut également faire appel aux organismes de formation en RCR, aux ambulanciers ou aux pompiers des environs qui sont prêts à venir en classe pour aider les enseignants.

- Pour en savoir plus, consulter l'annexe E : Trucs pour les enseignants.

## SOURCES D'INFORMATION

1. **NOUVEAU** : Programme de RCR et DEA au secondaire d'ACT Vidéo de formation. Téléchargement disponible à travers le site Web de la Fondation ACT. Pour plus de renseignements composez le 1-800-465-5553.
2. Le site internet de la Fondation ACT: [www.fondationact.ca](http://www.fondationact.ca) comprend une section pour enseignants, une pour les élèves, des jeux et activités, des ressources audiovisuelles, et beaucoup plus de ressources.
3. Présentation PowerPoint d'ACT. Téléchargement disponible à travers le site Web de la Fondation ACT. Pour plus de renseignements composez le 1-800-465-5553.
4. Fondation des soins avancés en urgence coronarienne (ACT). Guide de l'enseignant, © 2013. Manuel de l'élève de la RCR au secondaire de la Fondation ACT. © Dr Justin Maloney, Fondation ACT, 2013. Les écoles peuvent obtenir l'autorisation de copier sans frais le Manuel de l'élève et le Guide de l'enseignant, en communiquant avec la Fondation ACT au 1-800-465-5553.
5. Jeu-questionnaire RCR d'ACT. Téléchargement disponible à travers le site Web de la Fondation ACT. Pour plus de renseignements composez le 1-800-465-5553.
6. Carte attestant que l'élève a suivi le Programme de RCR au secondaire d'ACT. Communiquez avec la Fondation ACT au 1-800-465-5553 pour obtenir de plus amples renseignements.

**Vous pouvez également vérifier auprès de la Fondation des maladies du cœur, de la Croix-Rouge, de l'Ambulance Saint-Jean ou d'autres organismes de formation en RCR pour d'autres ressources est disponible pour le cours Cardio-secours.**



# ANNEXES

- A.** Lettre d'information à l'intention des parents et des bénévoles (modèle)
- B.** Vidéo de formation et Présentation PowerPoint d'ACT
- C.** Carte attestant que l'élève a suivi le Programme de RCR et de DEA au secondaire d'ACT (modèle)
- D.** Formulaire d'évaluation du programme à l'intention des enseignants et des élèves
- E.** Trucs pour les enseignants
- F.** Les Prix d'ACT pour les élèves et enseignants
- G.** Le programme de formation d'appoint des enseignants – Lignes directrices
- H.** Information sur les mannequins et les DEA de pratiques
- I.** Modèle de plan de cours de RCR et de DEA et Choix de disposition de la classe
- J.** Manuel de l'élève - ACT
- K.** Exercices de révision du Manuel de l'élève
- L.** Scénarios d'intervention d'urgence et exemple de grille d'évaluation du rendement



Des gens sauvés — Des vies touchées

**PROGRAMME DE RCR ET DE DEA AU SECONDAIRE**  
**Guide de l'enseignant**

**ANNEXE A**

**Lettre d'information à l'intention  
des parents et des bénévoles (modèle)**

## **Lettre d'information à l'intention des parents et des bénévoles**

Madame, Monsieur,

Votre adolescent ou votre adolescente apprendra cette année la RCR et le DEA à l'école. La recherche démontre que les chances de survie d'une personne en arrêt cardiaque peuvent presque quadrupler si quelqu'un lui fait la RCR.

Grâce au Programme de RCR et de DEA au secondaire d'ACT, nous enseignons la réanimation cardio-respiratoire aux élèves dans le cadre normal de leur programme d'études.

Cette formation en RCR et DEA permet aux jeunes d'être en mesure de venir en aide en tant que premiers intervenants dans une situation d'urgence. Ils deviennent ainsi le premier maillon de la Chaîne de survie. Le programme de RCR et de DEA au secondaire de la Fondation ACT est axé sur les 4 R de la RCR, à savoir : les facteurs de **RISQUE** de maladies cardiaques et l'importance d'un mode de vie sain; la **RECONNAISSANCE** des premiers signes d'une crise cardiaque, d'un AVC ou d'une autre forme d'urgence; comment **RÉAGIR** à une urgence médicale; et les techniques manuelles de **RÉANIMATION (RCR et DEA)**.

Si vous avez des compétences dans ce domaine en tant qu'ambulancier, pompier, infirmière, médecin ou policier et aimeriez consacrer quelques heures de votre temps pour nous aider à mettre sur pied le programme de RCR, je vous invite à communiquer avec moi au \_\_\_\_\_.

La Fondation ACT est l'organisme bienfaisance national, maintes fois primé, qui s'emploie à promouvoir la santé et à permettre aux Canadiens de sauver des vies. ACT met sur pied le programme de RCR dans les écoles secondaires du Canada afin que tous les jeunes qui reçoivent leur diplôme aient les compétences et les connaissances qui leur permettront de sauver des vies. La fondation collecte des fonds pour procurer des mannequins, des DEA et des DEA de pratiques aux écoles, et aide celles-ci à mettre sur pied le programme. Les mannequins, les DEA et les DEA de pratiques sont donnés aux écoles et les professeurs du secondaire sont formés pour enseigner la RCR aux élèves dans le cadre normal de leur programme d'études. La Fondation ACT étend son Programme de RCR au secondaire à toutes les régions du Canada. La mise en œuvre de ce programme ne serait pas possible sans le soutien indéfectible des partenaires d'ACT, dont un grand nombre sont issus de votre collectivité.

Plus de 2 000 000 de jeunes Canadiens ont déjà été formés en RCR grâce au programme d'ACT. Les élèves contribuent à sauver des vies en appelant le 911, en venant en aide à des personnes qui s'étouffent ou en pratiquant la RCR. Le **Prix de secourisme** de la Fondation ACT vise à souligner tous ces sauvetages. Si votre adolescent ou votre adolescente a contribué à sauver une vie en se servant des compétences acquises dans le cadre de sa formation, veuillez communiquer avec la Fondation ACT au **1-800-465-5553** ou par l'intermédiaire de son site Web ([www.fondationact.ca](http://www.fondationact.ca)).

Nous sommes heureux de pouvoir enseigner la RCR et l'utilisation du DEA à votre enfant grâce au Programme de RCR et de DEA au secondaire de la Fondation ACT, mais rappelez-vous qu'il est important pour vous aussi de l'apprendre. Pensez-y; si vous deviez un jour faire face à une urgence, ne voudriez-vous pas savoir quoi faire? Alors, pourquoi ne pas communiquer avec un organisme local de formation en RCR et l'utilisation du DEA? Pour en savoir davantage, visitez le site Web d'ACT.

Veuillez agréer, Madame, Monsieur, mes salutations les meilleures.

---

Enseignant/Enseignante

La Fondation **ACT** est l'organisme bienfaisance national qui s'emploie, conjointement avec les professionnels de la santé, les gouvernements et la collectivité, à promouvoir la santé et à permettre aux Canadiennes et Canadiens de sauver des vies.

Les partenaires de la santé d'ACT sont:  
**AstraZeneca Canada, Pfizer Canada et Sanofi.**



Des gens sauvés — Des vies touchées

**PROGRAMME DE RCR ET DE DEA AU SECONDAIRE**  
**Guide de l'enseignant**

**ANNEXE B**

**Vidéo de formation et la présentation  
PowerPoint de la Fondation ACT  
(Voir le site Web d'ACT):**

**[www.fondationact.ca](http://www.fondationact.ca)**

**Remarque à l'intention des enseignants:**

Vous pouvez maintenant télécharger la vidéo de formation et la présentation PowerPoint d'ACT à partir du site Web de la Fondation ACT.

La vidéo de formation a été conçue pour compléter l'enseignement de la technique de RCR, tout en démontrant comment se servir d'un DEA et effectuer la manoeuvre de désobstruction des voies respiratoires. La vidéo est divisée en chapitres afin de vous aider à faire une démonstration des techniques à vos étudiants. Visitez notre site internet pour obtenir plus d'information sur cette ressource pédagogique.

Cette présentation vise à compléter votre présentation des 4 R de la RCR : Risque, Reconnaissance, Réaction et Réanimation et aussi l'utilisation de DEA. Ces diapositives correspondent au contenu du Manuel de l'élève de la Fondation ACT (voir l'annexe J); les pages correspondantes sont inscrites sur les diapositives. Pour toute information complémentaire, visitez le site Web de la Fondation ACT au [www.fondationact.ca](http://www.fondationact.ca).



Des gens sauvés — Des vies touchées

## **PROGRAMME DE RCR ET DEA AU SECONDAIRE** **Guide de l'enseignant**

### **ANNEXE C**

#### **Carte attestant que l'élève a suivi le Programme de RCR et DEA au secondaire d'ACT (modèle)**

**Note à l'intention des enseignants:** Cette carte reconnaît que l'étudiant a complété le programme de «RCR Cardio-secours » ou la « RCR avec compressions seulement », et la défibrillation. Lorsque vous complétez la carte, dépendant du cours offert à vos étudiants, vous avez l'option de choisir la « RCR Cardio-secours » (comprenant les insufflations) ou le cours de « RCR avec compressions seulement »

Encouragez les élèves à la présenter lorsqu'ils postulent pour un emploi et à la conserver dans leur portefeuille. Faites-leur prendre conscience de toutes les occasions où vous pensez qu'elle pourrait être utile. Pour savoir comment vous procurer les cartes d'attestation à remettre aux élèves de votre école, veuillez communiquer avec les représentants de votre commission scolaire responsables du programme d'ACT. La fondation autorise les commissions scolaires à imprimer la carte d'attestation de l'élève. Vous pouvez également obtenir une copie de la carte (disponible uniquement en format PDF ou JPEG) en communiquant avec la Fondation ACT par courriel, à [act@fondationact.ca](mailto:act@fondationact.ca), ou par téléphone au 1-800-465-5553.

## CARTE D'ATTESTATION DE L'ÉTUDIANT EXEMPLAIRE

– devant –

|                                                                                                             |                                                                               |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LOGO DE LA<br/>COMMISSION<br/>SCOLAIRE</b>                                                               | <b>COURS DE RCR &amp; DEA<br/>AU SECONDAIRE</b>                               |  |
| <p>_____ a complété le<br/>cours de _____ le _____.</p>                                                     |                                                                               |                                                                                     |
| <p><i>Programme conforme aux lignes directrices de la Fondation des maladies du cœur du<br/>Canada.</i></p> |                                                                               |                                                                                     |
| <p>_____</p> <p>Instructeur</p>                                                                             | <p>_____</p> <p>Directeur médical, services<br/>préhospitaliers d'urgence</p> |                                                                                     |

– endos –

|                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <h3><b><u>INFORMEZ NOUS D'UN SAUVETAGE!</u></b></h3>                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>Téléphone:</b> 1-800-465-5553<br/> <b>Courriel:</b> <a href="mailto:act@fondationact.ca">act@fondationact.ca</a><br/> <b>Site Web:</b> <a href="http://fondationact.ca">fondationact.ca</a></p>                                                                                 | <p><b>Twitter:</b> <a href="https://twitter.com/actfoundation">actfoundation</a><br/> <b>Facebook:</b> <a href="https://facebook.com/lafondationact">lafondationact</a><br/> <b>Youtube:</b> <a href="https://youtube.com/theactfoundation">theactfoundation</a></p> |
| <br><p>Des gens sauvés  Des vies touchées<br/> <a href="http://www.fondationact.ca">www.fondationact.ca</a></p> | <div data-bbox="943 1633 1143 1745"> <b>LOGOS<br/>DES<br/>PARTENAIRES</b> </div>                                                                                                                                                                                     |

# PROGRAMME DE RCR ET DEA AU SECONDAIRE D'ACT - CARTE D'ATTESTATION DES ÉLÈVES

## Description de la formation reçue et carte d'attestation

Le Programme de RCR et de DEA au secondaire d'ACT prépare les élèves au cours de RCR Cardio-secours de niveau A et à l'utilisation d'un défibrillateur externe automatisé (DEA). Ce programme est équivalent au cours de RCR de niveau A de courte durée qu'ils suivraient dans un organisme externe de formation en RCR. Le cours de RCR et de DEA au secondaire couvre à la fois la RCR, l'utilisation de DEA et la manœuvre en cas d'obstruction des voies respiratoires chez un sujet adulte, dans le contexte des 4 R de la RCR, à savoir: la sensibilisation aux facteurs de risque, la reconnaissance d'une urgence médicale imminente, la réaction et la réanimation (RCR et DEA).

Grâce au programme d'ACT, les enseignants du secondaire reçoivent une formation d'instructeurs en RCR (Cardio-secours, niveau A). Ils sont formés par des instructeurs de divers organismes de formation en RCR et par des maîtres-instructeurs de l'Ambulance Saint-Jean, de la Fondation des maladies du cœur, de la Croix-Rouge et d'autres organismes. Le contenu du Programme de RCR et de DEA au secondaire d'ACT et la carte d'attestation que reçoivent les élèves équivalent au cours Cardio-secours ou au cours de secourisme de niveau A que dispensent les organismes de formation en RCR. Le programme est appuyé par le directeur médical régional. Son nom apparaît au recto de la carte d'attestation et il agit également comme directeur médical pour le Programme de RCR et DEA au secondaire d'ACT dans sa région. On recommande aux élèves de rafraîchir leurs connaissances en RCR et DEA au minimum à tous les trois ans.

Le Programme de RCR et de DEA au secondaire d'ACT vise à faire en sorte que tous les jeunes acquièrent des connaissances de base en RCR et d'utilisation de DEA dans le cadre de leurs études secondaires. L'intégration du cours de Cardio-secours (niveau A) d'une durée de 3 ou 4 heures au programme d'études, à titre de cours obligatoire, est laissée aux soins des écoles en ce qui a trait à la durée (ACT recueille des fonds pour payer les mannequins, les DEA de pratiques, le matériel didactique et la formation des enseignants auprès d'organismes de RCR et oriente les écoles dans la mise sur pied du programme). Tous les jeunes reçoivent ainsi une formation de sauveteurs potentiels, même ceux qui n'auraient autrement pas su où s'adresser pour recevoir une telle formation ou n'en auraient pas eu les moyens. Une fois qu'ils auront terminé le cours de Cardio-secours (niveau A), les élèves auront acquis des connaissances et des compétences essentielles qui leur permettront de sauver la vie d'un membre de leur famille ou d'un ami dans une situation d'urgence. On recommande aux élèves de mentionner dans leur curriculum vitae qu'ils ont suivi le Programme de RCR et de DEA au secondaire d'ACT.

Le cours de RCR et de DEA au secondaire d'ACT n'est pas le cours de RCR de niveau C, plus long, (1 journée complète consacrée à la RCR chez l'adulte, chez l'enfant et chez le bébé et à la RCR à deux sauveteurs) qui est habituellement exigé pour les sauveteurs (maîtres nageurs), les professionnels de la santé ou les travailleurs en garderie. Les élèves qui doivent satisfaire à de telles exigences devront s'adresser à des organismes locaux de formation en RCR. Le Programme de RCR et de DEA au secondaire d'ACT ne couvre pas non plus le secourisme général et ne répond donc pas aux exigences de santé et sécurité au travail en matière de secourisme. Les élèves qui doivent suivre un cours préalable en secourisme pour occuper certains emplois ou pour étudier dans un domaine particulier devraient s'adresser à un organisme local de secourisme pour recevoir une formation complète.

La Fondation ACT est fière d'avoir mis sur pied son programme de RCR dans plus de 1 600 écoles jusqu'à maintenant, permettant ainsi à plus de 2 000 000 d'élèves d'être en mesure de sauver des vies.



Des gens sauvés — Des vies touchées

**PROGRAMME DE RCR ET DE DEA AU SECONDAIRE**  
**Guide de l'enseignant**

## **ANNEXE D**

### **Formulaires d'évaluation du programme à l'intention des enseignants et des élèves**

**Note à l'intention des enseignants :** Ces évaluations sont des outils très importants qui aident la Fondation ACT à développer son programme. Il est essentiel pour nous de connaître vos réactions. Veuillez photocopier les deux formulaires, remplir celui qui s'adresse aux enseignants et, dans un de vos cours, demander à tous les élèves de remplir celui qui les concerne. Veuillez faire parvenir tous les formulaires à la Fondation ACT par télécopieur au 1-888-697-7747 ou par la poste à l'adresse suivante :

Fondation ACT  
379, avenue Holland  
Ottawa (Ontario)  
K1Y 0Y9



Des gens sauvés — Des vies touchées

## PROGRAMME DE RCR ET DE DEA AU SECONDAIRE

# Formulaire d'évaluation de l'enseignant

**Nous vous remercions d'avoir accepté de participer à cette importante initiative en matière de santé.** Nous aimerions que vous nous fassiez part de vos idées et opinions afin d'améliorer la qualité du programme. Nous vous invitons aussi à nous faire part de toute suggestion ou recommandation susceptible d'intéresser vos collègues et les autres commissions scolaires qui souhaitent mettre sur pied ce programme dans leurs écoles.

Nous vous remercions de votre collaboration.

**Nom :** \_\_\_\_\_ **Date :** \_\_\_\_\_

**École:** \_\_\_\_\_ **Commission scolaire :** \_\_\_\_\_

**Quel cours de RCR avez-vous donné?**

☐ RCR Cardio-secours (avec les insufflations)

☐ RCR avec compressions seulement

☐ Comment utiliser un DEA

☐ Tous ces cours

|                                                                                             |                           |   |             |   |                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---|-------------|---|---------------------------|
| 1. Le niveau scolaire choisi se prête bien à l'enseignement de ce cours.                    | 1<br>Pas du tout d'accord | 2 | 3<br>Neutre | 4 | 5<br>Entièrement d'accord |
| 2. Le temps alloué à l'enseignement du cours était adéquat.                                 | 1<br>Pas du tout d'accord | 2 | 3<br>Neutre | 4 | 5<br>Entièrement d'accord |
| 3. Le processus d'évaluation était facile à suivre pour :                                   | 1<br>Pas du tout d'accord | 2 | 3<br>Neutre | 4 | 5<br>Entièrement d'accord |
| i) La RCR                                                                                   |                           |   |             |   |                           |
| ii) Le DEA                                                                                  | 1<br>Pas du tout d'accord | 2 | 3<br>Neutre | 4 | 5<br>Entièrement d'accord |
| 4. Les critères utilisés pour l'évaluation des acquis en _____ étaient clairement énoncés : | 1<br>Pas du tout d'accord | 2 | 3<br>Neutre | 4 | 5<br>Entièrement d'accord |
| i) RCR                                                                                      | 1<br>Pas du tout d'accord | 2 | 3<br>Neutre | 4 | 5<br>Entièrement d'accord |
| ii) DEA                                                                                     |                           |   |             |   |                           |
| 5. Les mannequins ont été des outils pédagogiques très utiles.                              | 1<br>Pas du tout d'accord | 2 | 3<br>Neutre | 4 | 5<br>Entièrement d'accord |
| 6. Les DEA de pratiques ont été des outils pédagogiques très utiles.                        | 1<br>Pas du tout d'accord | 2 | 3<br>Neutre | 4 | 5<br>Entièrement d'accord |
| 7. Les DEA de pratiques ont été facile à mettre en œuvre.                                   | 1<br>Pas du tout d'accord | 2 | 3<br>Neutre | 4 | 5<br>Entièrement d'accord |
| 8. Les DEA de pratiques ont été des outils faciles à utiliser.                              | 1<br>Pas du tout d'accord | 2 | 3<br>Neutre | 4 | 5<br>Entièrement d'accord |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                           |            |             |            |                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------|-------------|------------|---------------------------|
| <b>9.</b> Combien de DEA d'exercice avez-vous?<br>———<br>Ce nombre est suffisant pour enseigner à la classe.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1<br>Pas du tout d'accord | 2          | 3<br>Neutre | 4          | 5<br>Entièrement d'accord |
| <b>10.</b> Le manuel de l'élève a été utile et efficace.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1<br>Pas du tout d'accord | 2          | 3<br>Neutre | 4          | 5<br>Entièrement d'accord |
| <b>11.</b> Les élèves ont trouvé le cours facile à comprendre et à retenir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1<br>Strongly Disagree    | 2          | 3<br>Neutre | 4          | 5<br>Entièrement d'accord |
| <b>12.</b> Ce cours devrait être donné à tous les élèves du secondaire.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1<br>Pas du tout d'accord | 2          | 3<br>Neutre | 4          | 5<br>Entièrement d'accord |
| <b>13.</b> J'ai trouvé ce cours de _____ facile à enseigner :<br>i) RCR<br><br>ii) DEA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1<br>Pas du tout d'accord | 2          | 3<br>Neutre | 4          | 5<br>Entièrement d'accord |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1<br>Pas du tout d'accord | 2          | 3<br>Neutre | 4          | 5<br>Entièrement d'accord |
| <b>14.</b> J'ai trouvé que la formation pour les enseignant m'a bien préparé pour enseigner les étudiants en :<br>i) RCR<br><br>ii) DEA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1<br>Pas du tout d'accord | 2          | 3<br>Neutre | 4          | 5<br>Entièrement d'accord |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1<br>Pas du tout d'accord | 2          | 3<br>Neutre | 4          | 5<br>Entièrement d'accord |
| <b>15.</b> Combien d'heures avez-vous pris pour enseigner le cours à vos élèves?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 heure ou moins          | 2 heures   | 3 heures    | 4 heures   | Plus de 4 heures          |
| <b>16.</b> En moyenne, combien de temps vous a-t-il fallu pour nettoyer et ranger les mannequins?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 15 minutes                | 30 minutes | 45 minutes  | 60 minutes | Plus de 60 minutes        |
| <b>17.</b> Aux élèves de quelle année le cours a-t-il été enseigné?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Sec. I                    | Sec. II    | Sec. III    | Sec. IV    | Sec. V                    |
| <b>18.</b> Au niveau de l'enseignement, y-a-t-il des parties du cours qui devraient être approfondies ou serait-il bon d'avoir du matériel supplémentaire?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                           |            |             |            |                           |
| <b>19. a)</b> Est-ce que les ressources pour l'enseignement remises lors de l'atelier de formation des enseignants (par exemple le Guide des enseignants) rencontrent vos besoins pour l'enseignement du cours? Si non, s.v.p préciser.<br><br><b>b)</b> Avez vous des commentaires ou suggestions pour améliorer le matériel pour l'enseignement ou toute autre ressource fournie? Svp préciser.<br><br><b>c)</b> Avez-vous utilisé la vidéo de formation en RCR et en défibrillation au secondaire d'ACT?<br>Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/><br>Si oui, veuillez répondre aux questions 19. d) et e). |                           |            |             |            |                           |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                   |   |             |   |                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---|-------------|---|--------------------|
| 19. d) Veuillez évaluer l'efficacité de la vidéo de formation d'ACT comme outil didactique.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1<br>Non efficace | 2 | 3<br>Neutre | 4 | 5<br>Très efficace |
| 19. e) Avez-vous des commentaires ou des suggestions sur la façon dont la vidéo de formation d'ACT pourrait être améliorée?<br>Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Si oui, veuillez préciser.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                   |   |             |   |                    |
| 20. a) Un assistant vous a-t-il aidé? Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/><br>Si oui, veuillez répondre aux questions 20. b) et c).<br><br>b) Veuillez préciser <b>QUI</b> vous a assisté (p. ex. : élève de cycle supérieur, élève déjà formé en RCR, collègue enseignant, etc.) :<br><br><br>c) Veuillez préciser <b>COMMENT</b> votre assistant vous a aidé (p. ex. : avec la théorie, avec la pratique, etc.) :                                                                                                                                                                                                                                                                 |                   |   |             |   |                    |
| 21. Est-ce qu'un groupe d'élèves en particulier a eu des difficultés à maîtriser certains aspects du cours?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |   |             |   |                    |
| 22. Quelles sont les principales qualités du cours?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                   |   |             |   |                    |
| 23. Quels sont les points faibles du cours?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |   |             |   |                    |
| 25. Avez-vous d'autres commentaires ou suggestions?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                   |   |             |   |                    |
| 26. Veuillez indiquer tous les cours de formation en RCR que vous avez suivis avant de recevoir la formation de deux jours réservée aux enseignants dans le cadre de notre programme.<br><input type="checkbox"/> Aucun<br><input type="checkbox"/> Cardio-secours, niveau A<br><input type="checkbox"/> Cardio-secours, niveau A et DEA<br><input type="checkbox"/> RCR, niveau C<br><input type="checkbox"/> RCR, niveau C et DEA<br><input type="checkbox"/> Secourisme (durée de la composante de RCR) : _____<br><input type="checkbox"/> Cours d'instructeur de RCR<br><input type="checkbox"/> Cours d'instructeur de RCR et de DEA<br><input type="checkbox"/> Autre (veuillez préciser) : _____ |                   |   |             |   |                    |

Merci d'avoir pris le temps de remplir ce questionnaire. N'hésitez pas à communiquer avec nous au besoin en composant le 1-800-465-5553 ou par courriel à [act@fondationact.ca](mailto:act@fondationact.ca).

S'il vous plaît retourner les évaluations par la poste à :  
 Fondation ACT, 379 avenue Holland, Ottawa (Ontario) K1Y 0Y9





## PROGRAMME DE RCR ET DE DEA AU SECONDAIRE

### Formulaire d'évaluation de l'élève

**FÉLICITATIONS pour avoir complété ta formation!** Nous aimerions te poser certaines questions au sujet de la formation que tu viens de recevoir afin d'améliorer notre programme. Prends quelques minutes pour remplir le questionnaire ci-dessous. Si ton enseignant(e) t'a montré comment te servir d'un DEA alors réponds aux questions. Sinon, n'y réponds pas. **Tes réponses resteront confidentielles. Pour chaque énoncé, encercle le chiffre qui correspond le mieux à ton opinion. Tu peux remettre le questionnaire rempli à ton enseignant(e).**

| <b>PARTIE A</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                               |     |        |             |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------|-------------|----------------------|
| Énoncé                                                                                                                                                                                                                                                              | Pas du tout d'accord                                                                                                                                          |     | Neutre |             | Tout à fait d'accord |
| 1. Les cours donnés en classe ont été une partie importante de la formation.                                                                                                                                                                                        | 1                                                                                                                                                             | 2   | 3      | 4           | 5                    |
| 2. L'information présentée en classe était facile à comprendre.                                                                                                                                                                                                     | 1                                                                                                                                                             | 2   | 3      | 4           | 5                    |
| 3. Le Manuel de l'élève a joué un rôle important dans la formation.                                                                                                                                                                                                 | 1                                                                                                                                                             | 2   | 3      | 4           | 5                    |
| 4. Apprendre la RCR est facile.                                                                                                                                                                                                                                     | 1                                                                                                                                                             | 2   | 3      | 4           | 5                    |
| 5. Apprendre l'utilisation de DEA est facile.                                                                                                                                                                                                                       | 1                                                                                                                                                             | 2   | 3      | 4           | 5                    |
| 6. Le temps que j'ai eu pour m'exercer sur les mannequins a été suffisant.                                                                                                                                                                                          | 1                                                                                                                                                             | 2   | 3      | 4           | 5                    |
| 7. Le temps que j'ai eu pour m'exercer sur les DEA de pratiques a été suffisant.                                                                                                                                                                                    | 1                                                                                                                                                             | 2   | 3      | 4           | 5                    |
| 8. Mon professeur semblait très bien connaître la RCR et l'utilisation de DEA.                                                                                                                                                                                      | 1                                                                                                                                                             | 2   | 3      | 4           | 5                    |
| 9. Après avoir suivi ce cours, je crois que je pourrais faire la RCR dans une situation d'urgence.                                                                                                                                                                  | 1                                                                                                                                                             | 2   | 3      | 4           | 5                    |
| 10. Après avoir suivi ce cours, je crois que je pourrais utiliser un DEA dans une situation d'urgence.                                                                                                                                                              | 1                                                                                                                                                             | 2   | 3      | 4           | 5                    |
| 11. Je crois qu'il est bon d'apprendre la RCR aux élèves de mon niveau.                                                                                                                                                                                             | 1                                                                                                                                                             | 2   | 3      | 4           | 5                    |
| 12. a) Avez-vous regardé la vidéo de formation d'ACT (où l'élève acteur dit « J'ai été formé, je peux le faire » <sup>MD</sup> )? Si oui, veuillez répondre à la question 12. b)                                                                                    | Oui                                                                                                                                                           |     | Non    |             |                      |
| b) La vidéo a été importante dans la formation.                                                                                                                                                                                                                     | 1                                                                                                                                                             | 2   | 3      | 4           | 5                    |
| <b>PARTIE B</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                               |     |        |             |                      |
| a) Y a-t-il des personnes de ta famille qui ont une maladie cardiaque?                                                                                                                                                                                              | Oui                                                                                                                                                           | Non |        | Ne sais pas |                      |
| b) As-tu déjà suivi des cours de RCR?                                                                                                                                                                                                                               | Oui                                                                                                                                                           | Non |        | Ne sais pas |                      |
| c) As-tu déjà vu quelqu'un faire une crise cardiaque?                                                                                                                                                                                                               | Oui                                                                                                                                                           | Non |        | Ne sais pas |                      |
| d) As-tu parlé avec tes parents ou gardiens de notions que tu as apprises dans ton cours de RCR et de DEA?                                                                                                                                                          | Oui                                                                                                                                                           | Non |        | Ne sais pas |                      |
| e) Aimerais-tu que le cours de RCR et de DEA donne plus d'information sur la santé cardiovasculaire, pour ta famille et toi?                                                                                                                                        | Oui                                                                                                                                                           | Non |        | Ne sais pas |                      |
| f) Compte tenu de ce que tu as appris dans ton cours de RCR et de DEA, penses-tu faire des changements dans ta vie pour qu'elle soit plus saine sur le plan cardiovasculaire?<br>Si tu as répondu oui à la dernière question, quels changements penses-tu apporter? | Oui                                                                                                                                                           | Non |        | Ne sais pas |                      |
| <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 15px; width: 100%;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 15px; width: 100%;"></div>                                                                                                       |                                                                                                                                                               |     |        |             |                      |
| g) À ton avis, à quoi sert d'apprendre la RCR et le DEA?                                                                                                                                                                                                            | <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 15px; width: 100%;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 15px; width: 100%;"></div> |     |        |             |                      |

Commission scolaire : \_\_\_\_\_ Niveau du secondaire: \_\_\_\_\_ Garçon ☐ Fille ☐

École : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_



Des gens sauvés — Des vies touchées

**PROGRAMME DE RCR ET DEA AU SECONDAIRE**  
**Guide de l'enseignant**

**ANNEXE E**

**Trucs pour les enseignants**

# TRUCS POUR LES ENSEIGNANTS

## DE FAÇON GÉNÉRALE

### Préparation

On enseigne généralement la RCR et le DEA dans un gymnase. Si vous n'avez pas un local de ce genre à votre disposition, vous pouvez utiliser une salle de théâtre, une salle d'haltérophilie ou tout autre endroit qui convienne. Il est important d'utiliser des tapis d'exercice, de vous assurer que le plancher est recouvert d'une moquette ou de disposer de couvertures ou de genouillères afin de protéger les genoux des élèves pendant l'exercice.

- Il est préférable d'assembler vos mannequins à l'avance ou de demander aux élèves de le faire avant que l'exercice ne commence.
- Rappelez-vous de demander aux élèves de se débarrasser de leur gomme, d'enlever tout rouge à lèvres ou baume pour les lèvres et de se laver les mains avant de faire des insufflations dans les mannequins.
- Si les élèves doivent partager des mannequins, montrez-leur comment utiliser les écrans protecteurs ou les tampons d'alcool pour désinfecter.
- Assurez-vous que les DEA de pratiques et les batteries fonctionnent.
- Si vous éprouvez des difficultés pour l'assemblage des mannequins, l'insertion des poumons en plastique ou pour utiliser le DEA de pratique, n'hésitez pas à communiquer avec l'agence de formation locale pour obtenir l'aide désirée. Si nécessaire, communiquez avec la Fondation ACT pour être dirigé au bon endroit.

### Comment gérer un groupe d'élèves nombreux

- Il est particulièrement important d'avoir un rapport élève/mannequin de 1:1 afin de garder tous les élèves occupés et d'éviter qu'ils perdent leur intérêt et se mettent à déranger les autres.
- On peut recourir à une démarche de type « chaîne de montage » lors de la démonstration initiale de la RCR et l'utilisation de DEA (en range ou en demi-cercle, par ex., pour une visibilité maximale). Les élèves devraient se trouver de côté par rapport au mannequin et face à l'instructeur, de façon à ce que ce dernier voit tous les élèves et vice-versa. On peut par la suite répartir les élèves en petits groupes pour qu'ils puissent s'exercer sur les mannequins.
- Les enseignants estiment que les élèves sont parfois plus à l'aise de s'exercer en petits groupes. Autrement ils sentent que l'attention des autres élèves se porte davantage sur eux. De plus, les élèves qui ne veulent pas faire les exercices peuvent passer inaperçus dans un groupe plus important.
- Pour la mise en pratique de la séquence, l'enseignant peut aborder les différentes étapes du sauvetage en décrivant celles-ci de façon détaillée, une à la fois, jusqu'à ce que les élèves aient maîtrisé la procédure et soient en mesure de l'appliquer correctement. L'enseignant peut décrire le résultat de chaque étape avant de passer à la suivante, de la découverte de la victime à sa prise en charge par le service médical d'urgence (SMU).
- L'enseignant doit TOUJOURS accorder beaucoup de temps pour la première démonstration et la première séance d'exercices pratiques, afin que les élèves acquièrent de la précision et de l'assurance quand ils exécutent la procédure.
- Au fur et à mesure que le cours progresse et que les élèves ont eu la chance de s'exercer en groupe, l'enseignant peut laisser plus d'autonomie au groupe, de façon à ce que les élèves en viennent à effectuer le sauvetage par eux-mêmes.
- Il peut être utile d'obtenir l'aide d'assistants dans les séances d'exercices pratiques en petits groupes ou de former des équipes de deux qui permettront aux deux partenaires de s'encadrer et de s'évaluer mutuellement.
- *Note : Il est important de laisser aux élèves beaucoup de temps pour s'exercer, afin qu'ils appliquent leur technique avec précision et assurance.*

### Assistants à l'enseignement

- Compte tenu du grand nombre d'élèves dans chaque classe, il est particulièrement important d'obtenir de l'aide.
- Envisagez d'avoir recours à des assistants, comme des élèves de niveaux supérieurs, des élèves inscrits au programme d'enseignement coopératif ou des parents qui ont déjà suivi un cours de RCR.
- Pour les exercices pratiques, divisez les élèves en petits groupes et désignez un assistant par groupe ou demandez aux assistants de passer d'un groupe à l'autre.

- L'enseignant peut également faire appel aux ambulanciers ou aux pompiers des environs qui sont prêts à contribuer bénévolement à l'enseignement de la RCR.

### **Coenseignement**

- L'organisme responsable de la formation des enseignants en RCR devrait désigner un de ses instructeurs pour coenseigner en classe, durant l'une des premières séances de travaux pratiques que supervisera l'enseignant, après sa formation initiale.

## **CONSEILS PRATIQUES :**

### **Différents modes d'apprentissage**

- Les élèves n'apprennent pas tous de la même façon. Il est donc important de faire appel à différentes stratégies d'enseignement afin de s'adapter aux différents modes d'apprentissage. Nous encourageons les enseignants à utiliser judicieusement les différentes ressources à leur disposition (p. ex., explications orales, documents visuels, notamment des schémas, vidéo de formation, etc.) tout en faisant des démonstrations manuelles et en réservant suffisamment de temps aux exercices pratiques.

### **Repérage anatomique incorrect**

- Certains mannequins portent des marques noires qui indiquent l'endroit où faire les compressions thoraciques, et il arrive souvent que les élèves posent leurs mains sur les marques noires sans faire de repérage anatomique.
- Comme le repérage anatomique constitue un aspect fondamental des compressions thoraciques, les enseignants doivent souligner l'importance de procéder à un repérage anatomique approprié et s'assurer que les élèves font leur repérage anatomique à plusieurs reprises sous la supervision de l'enseignant. Les élèves peuvent également procéder au repérage anatomique sur un de leurs camarades (MAIS SANS EFFECTUER DE COMPRESSIONS).

### **Mnémonique**

Dans les situations où la RCR est enseignée à un grand nombre d'élèves, ces derniers se sentent souvent gênés de dire à voix haute, devant toute la classe, les directives concernant le 911 ou de compter à voix haute les compressions thoraciques (p. ex., « 1 et 2 et ... »). Des enseignants estiment que les élèves de plus petits groupes sont davantage disposés à réciter les directives à voix haute, étant donné que tous les autres élèves de la classe en font autant. Ils ne sont plus la cible des regards de l'ensemble des élèves.

### **Manque de motivation**

- La formation en petits groupes permet d'adopter une démarche plus ciblée qui stimule l'intérêt, ce qui est particulièrement utile lorsque l'on a affaire à des élèves qui manquent de maturité et de motivation.
- Le recours à des élèves de niveaux supérieurs (qui peuvent être considérés comme des modèles par les plus jeunes), à des pompiers et à des ambulanciers réussit souvent à stimuler l'intérêt des élèves.

### **Transmission de maladies/blessures**

- L'organisme chargé de la formation des enseignants en RCR et l'utilisation d'une DEA, sera en mesure de traiter des questions relatives à la transmission des maladies pendant la formation des enseignants. Rappelez-vous que huit arrêts cardiaques préhospitaliers sur 10, imputables à une crise cardiaque, surviennent à la maison. Pour cette raison, les sauveteurs connaîtront probablement la victime de même que ses antécédents médicaux. Cela dit, il existe des dispositifs (des écrans protecteurs pour la bouche) pour se protéger. Consultez le site Web de la Fondation ACT ([www.fondationact.ca](http://www.fondationact.ca)) pour en savoir plus sur la façon d'en faire la commande.
- Les élèves peuvent avoir peur de blesser la victime pendant la RCR et l'utilisation de DEA. Il est important de souligner que la RCR et l'utilisation de DEA ne doit être pratiquée que sur une personne qui a fait un arrêt cardiaque. En pareil cas, il n'est guère possible d'aggraver l'état de la victime.

## **CONSEILS PRATIQUES EN MATIÈRE D'ÉVALUATION DES CONNAISSANCES :**

- Si l'élève peut appeler le 911 et effectuer les étapes C, A et B de la RCR avec compétence, on doit lui accorder qu'il a réussi son cours.

### **Évaluation**

- Il est plus efficace de procéder à des évaluations périodiques pendant le cours et ainsi éviter un examen formel et stressant à la fin.

- Des commentaires opportuns sur le rendement permettront aux élèves de savoir où ils se situent et de s'améliorer grâce aux exercices pratiques, aux conseils de leurs camarades et à la consultation du Manuel de l'élève. (Annexe J)
- Une feuille de contrôle peut s'avérer utile et servir de guide aux enseignants et à leurs assistants.
- Évaluez le rendement en considérant la situation dans son ensemble : l'élève a-t-il réalisé le sauvetage de façon sensée et sécuritaire?
- On doit accorder à l'élève qui n'a pas terminé son cours ou qui a manqué une grande partie du cours la chance de se reprendre ou de suivre le cours avec un autre groupe.

### **CONSEILS PRATIQUES SUR LE NETTOYAGE DES MANNEQUINS :**

Les conseils pratiques sur le nettoyage des mannequins découlent de l'expérience vécue par les enseignants des écoles secondaires de la région d'Ottawa, qui ont donné le cours de RCR et de DEA, et par les membres du district fédéral de l'Ambulance Saint-Jean. Ces conseils ne constituent pas en soi un cours sur le nettoyage des mannequins, un sujet traité lors de l'atelier de formation des enseignants donné par l'organisme de formation en RCR. Il s'agit plutôt de conseils visant à faciliter et à simplifier le processus de nettoyage en milieu scolaire. Rappelez-vous d'avertir les élèves d'enlever leur rouge à lèvres, de jeter leur gomme, etc., avant de faire des insufflations sur les mannequins. L'encre est également difficile à faire disparaître!

#### **Endroit pour nettoyage**

- Accès à une source d'eau et à un endroit pour vidanger l'eau.
- Habituellement une grande pièce (p. ex., douche, toilettes, casse-croûte, infirmerie, cuisine, conciergerie).
- Idéalement le plancher devrait être en ciment et doté d'un drain.
- Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace pour faire sécher les mannequins à l'air (p. ex., étagères, bancs, séchoir).
- Décidez à l'avance de l'endroit où aura lieu le nettoyage, de façon à ce que les assistants ou les élèves bénévoles puissent se mettre au travail sans tarder.
- Certains enseignants estiment qu'il est plus facile d'apporter les mannequins à leur domicile et de submerger les têtes dans le bain.

#### **Avoir recours à des assistants**

- Les futurs enseignants, les élèves bénévoles (p. ex., ceux qui ont des périodes libres), les élèves de niveaux supérieurs ou des élèves qui souhaitent obtenir des crédits supplémentaires peuvent être mis à contribution pour le nettoyage des mannequins.
- Dans certaines écoles, les enseignants nettoient leurs propres mannequins. Dans d'autres, le personnel détermine en équipe la méthode la plus efficace à cet égard.

#### **Équipement/matériel nécessaire**

- Une ou deux grosses poubelles sur roues, des cuves en plastiques (qui peuvent contenir 10 têtes et qui sont dotées d'un bouchon pour vidanger l'eau), des cuvettes, des seaux de grande taille (certaines écoles percent un trou dans le seau et y mettent un bouchon afin de faciliter la vidange de l'eau).
- Matériel utile : tampons d'alcool, eau de Javel, gaze, tampons à recurer, gants jetables/en caoutchouc, tabliers, tasses à mesurer, détergent à vaisselle, sacs à déchets, essuie-tout, serviettes, etc.

#### **Protection des vêtements et des surfaces de travail durant le nettoyage**

- Comme on doit utiliser de l'eau de Javel, il est important de protéger les yeux, la peau et les vêtements des utilisateurs.
- Dans certaines écoles, les enseignants et les élèves utilisent le matériel du département des sciences (p. ex., sarraus de laboratoire, gants en latex).
- On peut également porter de vieux vêtements et un tablier.

### **MANIPULATION DE MANNEQUINS ET TRUCS POUR L'ENTREPOSAGE**

*Note : Consultez la section s'adressant aux enseignants sur le site Web de la Fondation ACT ([www.fondationact.ca](http://www.fondationact.ca)). Vous y trouverez divers documents et outils pédagogiques tels que des jeux-questionnaires, des scénarios d'urgence et des trucs pour faciliter votre enseignement.*

**Programme de RCR et de DEA au secondaire d'ACT**  
**RCR et DEA à un secouriste chez l'adulte (Module 5a et 5b)**  
**Trucs pour l'enseignement des étapes pratiques**

| Étapes de sauvetage/Interventions                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Notes à l'intention de l'enseignant                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Contexte de l'événement, par exemple :</p> <p>Après l'école, vous vous rendez au bureau du directeur pour prendre une lettre de référence en vue d'un emploi dans un camp d'été. Vous trouvez le directeur par terre, à côté de son bureau. Il semble avoir glissé en-bas de son fauteuil. Il est pâle et ne bouge pas. Vous remarquez que votre lettre de référence est sur son bureau, bien écrite mais pas encore signée. Vous avez vraiment besoin de cet emploi d'été!</p> <p>Sa secrétaire est dans le bureau voisin.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Décrivez le contexte de l'événement pour créer la scène. L'événement devrait se rapporter au quotidien des élèves.</p> <p>La victime :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Repose face contre terre;</li> <li>Ne bouge pas;</li> <li>Ne semble pas être blessée à la tête ni au cou, d'après ce que suggère la scène.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>L'Effet du citoyen-témoin :</p> <p>Lors d'une urgence, bien que les gens sont réconfortés et rassurés en présence d'autrui, cette même présence va souvent empêcher les gens d'apporter de l'aide. Ce comportement, appelé « l'effet du citoyen-témoin », met en relief la croyance qu'une autre personne va choisir d'intervenir.</p> <p>L'effet du citoyen-témoin peut affecter l'habileté à faire la RCR en instiguant le doute qui réduira la motivation nécessaire à la concentration pour se remémorer les compétences acquises et appliquer son savoir-faire. La décision de commencer la RCR doit s'appuyer sur votre propre évaluation de la situation, la confiance en sa formation, plutôt que de rechercher l'appui des autres personnes présentes.</p> <p>Répète en toi-même : « <b>J'ai été formé, je peux le faire</b> ». <sup>MC</sup></p>                                                              | <p>Dites aux élèves :</p> <p>En situation d'urgence, bon nombre de personnes restent là à attendre que quelqu'un d'autre fasse quelque chose, espérant que cette personne soit formée et capable. Hé! C'est moi cela! Concentration. « <b>J'ai été formé. Je peux le faire</b> » <sup>MC</sup>. Dis quelque chose. Fais quelque chose. Agis maintenant! Les autres m'aideront.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>1. Vérifiez s'il y a des dangers.</b> Assurez-vous qu'il n'y a rien autour qui puisse vous blesser (des fils électriques, par exemple, la circulation automobile, un incendie, du verre, des émanations de gaz).</p> <p><b>Dites aux élèves que les lieux sont sûrs.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Dites aux élèves de faire, verbalement et physiquement, comme s'ils vérifiaient la présence de dangers. Demandez-leur, par exemple de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Regarder en haut, en bas, à gauche et à droite;</li> <li>Rechercher la présence de dangers en marchant autour de la victime;</li> <li>Dire tout haut : « Il n'y a aucun fil électrique, ni incendie, émanation de gaz, ou verre » ou encore : « Je regarde autour, les lieux sont sûrs. »</li> </ul> <p>Expliquez-leur que s'ils sont eux-mêmes blessés, ils ne pourront pas aider la victime.</p> <p>Il est important que les enseignants voient les élèves vérifier verbalement et physiquement la présence de dangers, puisqu'ils ne peuvent pas entendre ou voir ce que les élèves pensent mais seulement ce qu'ils disent et font.</p> <p>Les élèves se rappelleront mieux ce qu'ils ont « dit et fait » que ce qu'ils ont seulement « fait » ou simplement « dit ».</p> |
| <p><b>2. Évaluez l'état de conscience de la victime et vérifie sa respiration.</b><br/> Tapez sur les épaules de la victime, parlez-lui à haute voix. Regarder son visage et sa poitrine pour voir des signes indiquant qu'elle respire.</p> <div data-bbox="277 1444 875 1675"> </div> <p><b>Dites aux élèves que la victime n'a pas réagi quand vous lui avez tapé sur les épaules ni quand vous lui avez parlé à haute voix dans chacune des deux oreilles. La victime est inconsciente et ne respire pas.</b></p> <p><b>Dites aux élèves, lorsque tu vérifie la respiration de la personne, il peut arriver parfois qu'elle semble prendre une respiration ou deux; ça ressemble à une sorte de halètement ou de soupir. Cette situation peut se produire quand le cœur vient tout juste d'arrêter de battre. Toutefois, ça ne ressemble pas à une respiration normale. Cette personne est en arrêt cardiaque.</b></p> | <p>Dites aux élèves de s'identifier et d'offrir leur aide au moment où ils s'approchent de la personne :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>« Bonjour, je m'appelle Michel. Je connais la RCR. Est-ce que je peux vous aider? »</li> </ul> <p>Expliquez aux élèves que si la personne ne répond pas, ils ont son « consentement implicite ». Dites-leur de lui apporter toute aide pour laquelle ils ont été formés.</p> <p>Dites aux élèves de s'agenouiller près de la tête de la personne, de placer leurs mains sur ses deux épaules et de taper sur celles-ci en lui parlant à haute voix dans chacune des deux oreilles :</p> <p><i>Est-ce que ça va? Réveillez-vous! M'entendez-vous? Ou'est-ce qu'il y a?</i></p> <p>L'ouïe est le dernier sens qu'une personne perd lorsqu'elle devient inconsciente; par conséquent, dites à vos élèves de parler à voix haute dans les deux oreilles de la personne.</p>                                         |

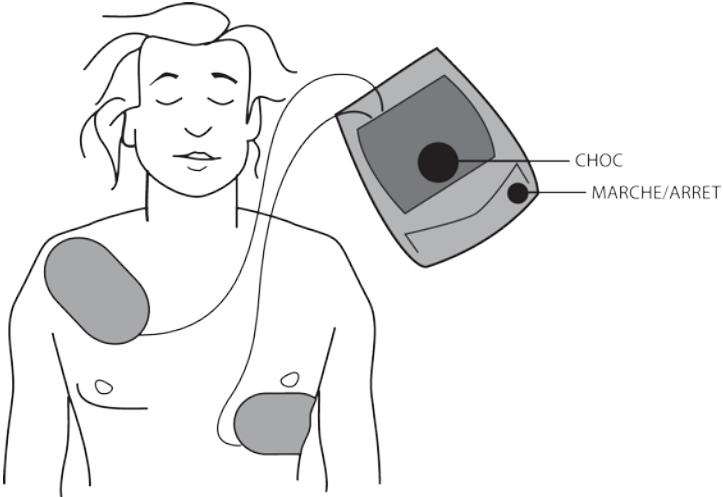
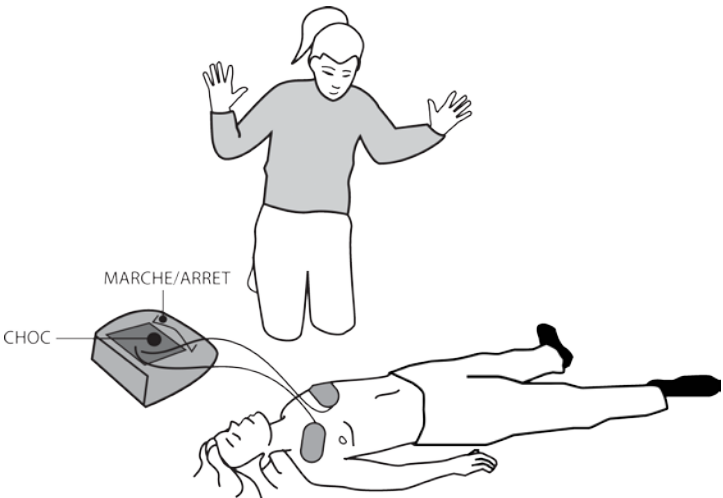
**Programme de RCR et de DEA au secondaire d'ACT**  
**RCR et DEA à un secouriste chez l'adulte (Module 5a et 5b)**  
**Trucs pour l'enseignement des étapes pratiques**

| Étapes de sauvetage/Interventions                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Notes à l'intention de l'enseignant                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>3. Composez le 911</b> ou communiquez avec le SMU local ou encore demandez à quelqu'un de le faire pour vous si la personne ne bouge pas ou ne répond pas, et si elle ne respire pas. Envoyez quelqu'un chercher un DEA.</p> <p><b>Dites aux élèves qu'un tiers est allé appeler le 911.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Dites aux élèves d'appeler le 911 ou de demander à un tiers (s'il y en a) de le faire. Dites-leur de répéter après vous :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vous, qui portez la chemise bleue;</li> <li>Appelez le 911;</li> <li>Demandez une ambulance;</li> <li>Nous avons un adulte inconscient;</li> <li>Revenez ici après avoir fait l'appel;</li> <li>Allez vite chercher le défibrillateur, le DEA ou la « boîte à chocs » (s'il y a en a un ou une dans l'édifice).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>4. Repérez l'endroit où vous appliquerez les compressions thoraciques.</b></p> <div data-bbox="131 674 358 856"> </div> <p>Posez le talon de votre main sur le sternum au centre de la poitrine, entre les mamelons. Posez le talon de l'autre main par-dessus la première, de façon à ce que vos mains soient superposées et parallèles.</p> <div data-bbox="509 516 683 856"> </div> <p>Entrecroisez vos doigts en les éloignant de la poitrine. Placez vos épaules directement au-dessus des talons de vos mains. Gardez les bras droits et les coudes bloqués. Comprimez le sternum directement vers le bas.</p> <p>Si les élèves peuvent recourir efficacement à une autre technique de repérage, ils n'ont pas à utiliser exactement la technique décrite ici.</p> <p><b>Dites aux élèves qu'ils sont maintenant prêts à appliquer des compressions thoraciques.</b></p> | <p>Dites aux élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comprimez la moitié inférieure du sternum de la personne au centre de la poitrine, entre les mamelons.</li> <li>Posez le talon de votre main sur le sternum au centre de la poitrine, entre les mamelons. Posez le talon de l'autre main par-dessus la première, de façon à ce que vos mains soient superposées et parallèles.</li> <li>Entrecroisez vos doigts en les éloignant de la poitrine. Placez vos épaules directement au-dessus des talons de vos mains. Gardez les bras droits et les coudes bloqués.</li> <li>Comprimez le sternum directement vers le bas.</li> </ul>                                                             |
| <p><b>5. Faites les compressions.</b></p> <div data-bbox="418 1236 594 1593"> </div> <p><b>Si vous enseignez la « RCR avec compressions seulement » :</b><br/> Demande aux élèves de se pratiquer à réaliser des compressions thoraciques en continu et passer directement à l'étape 8.</p> <p><b>Veuillez prendre note :</b><br/> <b>Il est important d'allouer beaucoup de temps pour pratiquer.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Dites aux élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faites les compressions en un peu moins de 20 secondes. Le taux idéal est de 100 compressions à la minute.</li> <li>Comprimez le sternum directement vers le bas.</li> <li>Appliquez des compressions d'au moins 5 centimètres (2 pouces) à raison de 100 à la minute (c.-à-d. 5 compressions en 3 secondes).</li> <li>Pousser fort, pousser vite.</li> <li>Il est utile de compter à voix haute (c'est-à-dire 1 et 2 et 3 et 4 et 5 et 1 et 2 et 3 et 4 et 10 et 1 et 2 et 3 et 4 et 15, etc., jusqu'à 30).</li> <li>Sans retirer les mains de la poitrine, laissez celle-ci reprendre sa position normale entre les compressions.</li> </ul> |

**Programme de RCR et de DEA au secondaire d'ACT**  
**RCR et DEA à un secouriste chez l'adulte (Module 5a et 5b)**  
**Trucs pour l'enseignement des étapes pratiques**

| Étapes de sauvetage/Interventions                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Notes à l'intention de l'enseignant                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div data-bbox="131 226 219 310" data-label="Image"> </div> <p><b>Si vous enseignez la « RCR avec compressions seulement », omettez les étapes 6 et 7 et passez directement de l'étape 5 à l'étape 8.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>6. Ouvrez les voies respiratoires</b> en recourant à la méthode de la tête renversée et du menton soulevé.</p> <div data-bbox="358 396 656 621" data-label="Image"> </div> <p>Dites aux élèves que la tête est dans la position adéquate.</p>                                                                                                                                                                                              | <p>Dites aux élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De poser la main qui se trouve le plus près de la tête de la personne (la main « de la tête ») sur le front de celle-ci, juste au-dessus des sourcils, et de renverser la tête vers l'arrière.</li> <li>De placer deux doigts de la main qui se trouve le plus près des pieds de la victime (la main « des pieds ») sous la partie osseuse du menton et de soulever celui-ci vers le haut.</li> </ul> <p>L'angle de la mâchoire devrait être orienté directement vers le plafond et le menton devrait être à la même hauteur que le nez par rapport au plancher.</p> <p>Lorsqu'une personne est inconsciente, tous les muscles se relâchent; ainsi la langue peut reculer et obstruer le passage de l'air. La méthode de la tête renversée et du menton soulevé sert à dégager la langue des voies respiratoires.</p>                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>7. Donnez 2 insufflations.</b></p> <div data-bbox="177 833 469 1113" data-label="Image"> </div> <p>Dites aux élèves que l'air entre et que la poitrine se soulève.</p> <p>Dites aux étudiants de poursuivre la RCR au rythme de 30 compressions et 2 insufflations jusqu'à ce qu'une personne apporte le DEA, ou que l'étudiant identifie des signes de vie, de respiration, de mouvement ou que le personnel du SMU prenne la relève.</p> | <p>Dites aux élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gardez la tête renversée et le menton soulevé. Pincez le nez de la personne, prenez une respiration normale et couvrez sa bouche avec la vôtre (en vous assurant qu'il y a une bonne étanchéité au nez et à la bouche).</li> <li>Donnez 2 insufflations d'une seconde chacune. Surveillez la poitrine de la personne pour vous assurer qu'elle se dilate et se contracte à chacune de vos insufflations.</li> <li>Insufflez juste assez d'air pour que la poitrine se soulève. Des insufflations trop grandes pourraient entraîner de l'air dans l'estomac et des vomissements.</li> <li>Si vos insufflations ne pénètrent pas, remplacez la tête de façon à ouvrir les voies respiratoires, vérifiez l'étanchéité à la bouche et au nez, puis réessayez.</li> <li>Vous pouvez utiliser un masque de poche ou un écran facial si vous en avez un à votre disposition. À un moment ou l'autre au cours de la mise en pratique, montrez aux élèves comment ouvrir les voies respiratoires et obtenir une étanchéité efficace avec ces écrans de protection.</li> </ul> |
| <p><b>8. Continuez la RCR jusqu'à ce que l'aide arrive.</b></p> <div data-bbox="418 1346 596 1705" data-label="Image"> </div> <p>Dites aux élèves que les ambulanciers et les pompiers locaux sont arrivés.</p>                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Dites aux élèves de continuer la RCR :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>jusqu'à ce que quelqu'un apporte un DEA;</li> <li>si tu remarques des signes de vie, de respiration, de mouvement,</li> <li>ou jusqu'à ce que le personnel du service médical d'urgence (SMU) prenne la relève.</li> </ul> <p>Rassurez les élèves en leur disant que la plupart des gens dans une situation d'urgence sont capables de pratiquer la RCR jusqu'à l'arrivée du SMU local. Même si une intervention n'est pas parfaite, elle donne quand même à la personne ses meilleures chances de survie.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <div data-bbox="131 1799 219 1885" data-label="Image"> </div> <p><b>Si vous enseignez la <u>RCR seulement</u> et <u>NON</u> la façon d'utiliser un DEA, omettez les étapes 9 et 10 et passez à l'étape 11.</b></p>                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

**Programme de RCR et de DEA au secondaire d'ACT**  
**RCR et DEA à un secouriste chez l'adulte (Module 5a et 5b)**  
**Trucs pour l'enseignement des étapes pratiques**

| Étapes de sauvetage/Interventions                                                                                                                                                                                                     | Notes à l'intention de l'enseignant                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>9. S'il y a un DEA, dite aux élèves que le DEA devrait être mis en marche aussitôt que possible.</b></p>                                       | <p>Dites aux élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ L'élève peut faire appel à un passant pour aller chercher le DEA et ainsi continuer à pratiquer la RCR.</li> <li>▪ Démontrez clairement la façon de positionner la victime et le DEA. Le DEA doit toujours être placé à côté du sauveteur et près de la tête de la victime. Ainsi, le sauveteur n'aura pas à passer au-dessus du patient pour presser le bouton. Il pourra aussi voir clairement le corps de la victime et ainsi s'assurer que les spectateurs de la scène ne courent aucun danger lors de l'administration d'un choc.</li> <li>▪ Insistez sur le fait que le DEA devrait être mis en marche aussitôt que possible (même si vous devrez peut-être éteindre le DEA de pratique au début de la session afin que les élèves puissent vous entendre).</li> <li>▪ Expliquez-leur qu'il est nécessaire de dévêtir la poitrine, de l'assécher et d'enlever les poils avant de coller les coussinets du DEA. Veuillez prendre note que chaque DEA est accompagné d'une trousse comprenant un linge, un rasoir et des ciseaux.</li> <li>▪ Démontrez la façon d'installer les coussinets et, ensuite, enlever le dos. Dites aux élèves que, selon le DEA, l'installation des coussinets pourra être différente, mais que de toute façon, il y aura un schéma clair et des instructions pour le pose des coussinets.</li> </ul> |
| <p><b>10. Dite aux élèves d'insistez sur le fait qu'il est important que PERSONNE ne touche le patient durant l'administration d'un choc.</b></p>  | <p>Dites aux élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Insistez sur le fait qu'il est important que PERSONNE ne touche le patient durant l'analyse par le DEA ou lors de l'administration d'un choc.</li> </ul> <p><b>Étapes pour administrer un choc en toute sécurité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ L'élève cesse la RCR et demande aux spectateurs de « ne pas s'approcher » tandis que le DEA procède à l'analyse du rythme cardiaque.</li> <li>▪ Si le DEA demande qu'on administre un choc, l'élève doit s'assurer qu'il ou elle ne touche pas à la victime. Une fois fait, l'élève dira « je suis prêt(e)! »</li> <li>▪ L'élève jette un coup d'œil pour s'assurer que personne ne touche à la victime. Un fois fait, l'élève dit « vous êtes prêts! »</li> <li>▪ L'élève regarde une dernière fois pour s'assurer que personne ne touche à la victime et dit « tout le monde est prêt! »</li> <li>▪ Tout en regardant la personne (afin de s'assurer que personne ne lui touche) l'élève appuie sur le bouton « de choc » qui clignote.</li> </ul> <p>Résumez toutes les étapes : appeler le 911 et demander à quelqu'un d'aller chercher un DEA le plus rapidement possible! Commencer la RCR, mettre le DEA en marche, suivre les commandes et cela, de façon sécuritaire!</p>                                                                               |

**Programme de RCR et de DEA au secondaire d'ACT**  
**RCR et DEA à un secouriste chez l'adulte (Module 5a et 5b)**  
**Trucs pour l'enseignement des étapes pratiques**

| Étapes de sauvetage/Interventions                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Notes à l'intention de l'enseignant                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>11. Confiez la personne aux professionnels du SMU.</b></p> <p>La personne recevra maintenant des soins avancés sur les lieux mêmes ou au service d'urgence de l'hôpital. La personne a beaucoup plus de chances de survivre parce que vous êtes intervenu et avez fait de votre mieux.</p> <p>Conclusion du scénario : <b>Le directeur a repris conscience.</b> Après avoir vérifié ses signes vitaux, les ambulanciers ont mis votre lettre de référence sur leur planchette à pince, et le directeur l'a signée. Ils ont ensuite conduit celui-ci à l'hôpital.</p> <p><b>Ouf! Vous avez contribué à lui sauver la vie, ET vous avez obtenu votre lettre de référence. Super!</b></p> | <p>On demandera souvent aux élèves de poursuivre la RCR pendant 1 ou 2 minutes, soit le temps que les ambulanciers installent leur équipement (comme le défibrillateur et l'oxygène!).</p> <p>Dites aux élèves de suivre les directives des professionnels et de les aider s'ils le leur demandent.</p> <p>Il est utile de faire un compte rendu verbal permettant de répondre aux questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Que s'est-il passé?</li> <li>▪ Qu'est ce qui n'allait pas chez la personne?</li> <li>▪ Quels premiers soins lui ont été prodigués?</li> <li>▪ Y a-t-il eu des changements dans l'état de la victime?</li> </ul> <p>Dites aux élèves que les secouristes éprouvent souvent un stress post-traumatique (des symptômes émotifs, physiques et mentaux) après avoir vécu une situation d'urgence de vie ou de mort. Cela est normal. Expliquez-leur cependant que lorsque l'intervention de sauvetage est terminée, il peut leur être utile de se confier à un conseiller en orientation.</p> |



Des gens sauvés — Des vies touchées

**PROGRAMME DE RCR ET DE DEA AU SECONDAIRE**  
**Guide de l'enseignant**

**ANNEXE F**

**Les Prix d'ACT**  
**Pour les étudiants et enseignants**

# LES PRIX D'ACT POUR LES ÉTUDIANTS ET ENSEIGNANTS

Voulez-vous mettre en candidature un étudiant ou un enseignant méritoire d'un prix ACT? Les prix de la fondation ACT soulignent l'importance du travail effectué par les enseignants et les étudiants et rehaussent un curriculum vitae. De plus, la mise en candidature se fait en un rien de temps!

## Prix de secourisme

Description: Décerné aux étudiants et enseignants qui ont utilisé l'une ou l'autre des compétences apprises durant leur apprentissage au programme RCR.

*Par exemple, on peut inclure un appel au 911; le contrôle d'un lieu d'intervention; l'usage de la manœuvre Heimlich; la pratique de la RC; l'utilisation du DEA.*

## Prix de Leadership en ACTion

Description: Décerné aux étudiants qui ont démontré des qualités de chef en RCR et DEA.

*Par exemple, on peut inclure le fait d'aider lors de la formation de RCR dans la salle de classe; faire partie d'une équipe en action lors d'une urgence dans une école; mettre en valeur l'importance de la RCR; enseigner la formation RCR et DEA à sa famille et à ses amis; faire la promotion de la RCR.*

## Prix de mise en ACTion

Description: Décerné aux étudiants qui ont fourni une aide générale dans la salle de classe pour aider l'enseignant.

*Par exemple, on peut inclure aider au nettoyage des mannequins, à l'aménagement de la salle de classe en préparation du programme ACT et/ou aider à remettre la salle de classe en ordre.*

## Faire une mise en candidature est facile!

Il suffit d'envoyer un courriel à [act@fondationact.ca](mailto:act@fondationact.ca) en indiquant comme objet « Mise en candidature d'un étudiant pour un prix » et fournir l'information suivante pour chaque étudiant:

- **Catégorie**
- **Nom de l'étudiant**
- **École**
- **Commission scolaire**
- **Ville / Village**
- **Province**
- **Détails sur les raisons pour lesquelles l'étudiant mérite ce prix**
- **La meilleure façon pour ACT de vous rejoindre.**

## Les gagnants recevront...

Les gagnants recevront un certificat d'ACT et seront mis en vedette sur le site internet d'ACT et dans des thématiques choisies du Bulletin d'information électronique d'ACT. ACT peut également aider l'école à reconnaître l'étudiant dans le bulletin d'information de l'école, ou sur le site internet de l'école, et/ou lors d'un événement à l'école (i.e. assemblée).



Des gens sauvés — Des vies touchées

**PROGRAMME DE RCR ET DE DEA AU SECONDAIRE**  
**Guide de l'enseignant**

**ANNEXE G**

**Programme de formation d'appoint des  
enseignants – Lignes directrices**

## Programme de RCR et DEA au secondaire d'ACT

# PROGRAMME DE FORMATION DES ENSEIGNANTS: ATELIER DE FORMATION

## Lignes directrices pour la formation des enseignants

### INTRODUCTION DU PROGRAMME DE RCR ET DEA AU SECONDAIRE D'ACT

L'objectif du Programme de RCR et DEA au secondaire de la Fondation ACT est de s'assurer que tous les jeunes diplômés des écoles secondaires détiennent les compétences et les connaissances leur permettant de sauver des vies suite à une formation sur les 4 R de la RCR et l'utilisation d'un Défibrillateur Externe Automatisé (DEA).

#### **Voici les 4 R de la RCR:**

**Risque :** formation sur les facteurs de risque entourant les maladies cardiovasculaires, sur la santé et le mieux-être;

**Reconnaissance :** comment reconnaître les signes d'une urgence médicale;

**Réaction :** l'importance de composer le 9-1-1 rapidement et de savoir ce qu'il faut faire en attendant l'arrivée des ambulanciers;

**Réanimation :** savoir pratiquer la RCR, l'utilisation d'un DEA et la manœuvre de dégagement des voies respiratoires.

La Fondation ACT mobilise l'appui des partenaires communautaires, organise le financement nécessaire à l'implantation du programme de RCR et DEA dans les écoles (mannequins, défibrillateurs d'entraînement, formation des enseignants et matériel didactique) et aide les écoles à rendre le programme viable et autonome. Les enseignants donnent la formation en RCR et sur l'utilisation du DEA à leurs élèves dans le cadre du programme d'études. Depuis que la Fondation ACT a commencé à instaurer le programme pilote de RCR à Ottawa en 1994, plus de 1,8 million d'élèves ont reçu la formation en RCR dans plus de 1 600 écoles secondaires au Canada.

### PRÉSENTATION DU PROGRAMME DE FORMATION DES ENSEIGNANTS: ATELIER – 1 JOUR

Le Programme de formation des enseignants vise à préparer ces derniers à donner à leurs élèves le cours de RCR Cardio-secours et de défibrillation (DEA) ainsi que le cours de RCR avec compressions seulement et de DEA. L'agence responsable de donner l'atelier initial de formation en RCR et DEA agira ensuite à titre de « parrain » pour les enseignants participant au Programme de RCR et DEA au secondaire d'ACT. Le Programme de formation des enseignants tire profit de la réussite dont il a joui à ses débuts à Ottawa. Ce programme avait été élaboré par la Fondation ACT en collaboration avec les maîtres-instructeurs de l'Ambulance Saint-Jean, la Fondation des maladies du Cœur et la Croix-Rouge, et autres agences de formation, ainsi que des enseignants du secondaire et des conseillers pédagogiques des commissions scolaires. Les enseignants du secondaire souhaitant élargir leurs qualifications d'instructeur en RCR afin de pouvoir transmettre leurs connaissances ailleurs que dans le cadre scolaire sont invités à communiquer avec leur organisme local de formation en RCR pour connaître les exigences supplémentaires requises.

Dans ce programme, les enseignants recevront la certification de RCR et DEA, ainsi que des outils et ressources nécessaires à l'enseignement du programme. Le contenu du cours tient compte de l'expérience des enseignants du secondaire et est conçu pour préparer les enseignants à donner le cours de RCR et DEA dans le cadre scolaire. Les enseignants qui participent à ce programme pilote devront faire part de leurs suggestions et commentaires régulièrement afin de déterminer si l'atelier de formation d'une journée répond à leurs besoins.

## OBJECTIFS – NOUVEAUX ENSEIGNANTS

**1<sup>er</sup> objectif:** enseigner aux enseignants le cours de RCR Cardio-secours et d'utilisation du DEA.

**2<sup>e</sup> objectif:** donner aux enseignants les stratégies d'enseignement du cours de RCR Cardio-secours et l'utilisation du DEA et le cours de RCR avec compressions seulement et l'utilisation de DEA, ainsi que sur les façons d'évaluer les élèves.

### À la fin de l'atelier de formation des enseignants – 1 jour:

1. Les enseignants connaîtront les caractéristiques du Programme de RCR et DEA au secondaire d'ACT (p. ex., le cours de RCR et DEA est donné aux élèves par les enseignants, les ressources initiales – mannequins, les défibrillateurs d'entraînement, ateliers de formation des enseignants et le matériel didactique – sont données par les partenaires communautaires, les écoles gèrent le programme et s'assurent de leur viabilité).
2. Les enseignants saisiront le concept des 4 R de la RCR ainsi que celui de la Chaîne de survie et seront en mesure d'enseigner efficacement cette partie du cours aux élèves du secondaire.
3. Les enseignants connaîtront les difficultés reliées à l'enseignement du programme telles que l'enseignement à une classe de 30-35 élèves ou à des élèves ayant des difficultés d'apprentissage. Ils connaîtront aussi certaines stratégies d'enseignement comme le recours à des assistants, l'utilisation de scénarios, etc.
4. Les enseignants seront familiers avec le matériel didactique et les ressources disponibles en plus de savoir comment y avoir accès (p. ex., Manuel de l'élève conçu pour le Programme de RCR et DEA au secondaire d'ACT (gratuit), le Guide d'instruction pour enseignants de la RCR et du DEA au secondaire d'ACT (gratuit), la présentation PowerPoint d'ACT pour enseignants (gratuite), Programme de RCR et DEA au secondaire d'ACT Vidéo de formation, etc.).
5. Les enseignants sauront comment nettoyer et désinfecter les mannequins conformément aux lignes directrices approuvées et présentées par l'agence de formation en RCR.
6. Les enseignants connaîtront les réponses aux questions fréquentes reliées aux responsabilités, à la transmission de maladies, etc., et seront en mesure d'y répondre.
7. Les enseignants recevront la formation et les outils nécessaires pour évaluer les habiletés des élèves à pratiquer la RCR (exemples de jeux-questionnaires, listes de vérification, etc.).
8. Les enseignants connaîtront les attentes face à la mise à jour de leurs connaissances ainsi que sur l'importance d'informer la Fondation ACT de toute histoire de sauvetage.

## OBJECTIFS – PROGRAMME DE MISE À JOUR

**1<sup>er</sup> objectif:** révision des connaissances et évaluation des compétences du cours de RCR Cardio-secours et DEA. Mise à jour et renseignements nouveaux sur les lignes directrices et protocoles le cas échéant.

**2<sup>e</sup> objectif:** Discussion sur la mise en œuvre du programme, trucs pour l'enseignement et questions connexes. Donner aux enseignants les stratégies d'enseignement du cours de RCR, sur l'utilisation du DEA, ainsi que sur les façons d'évaluer les élèves. S'assurer que les enseignants puissent enseigner efficacement la RCR et l'utilisation du DEA.

## FRÉQUENCE DES ATELIERS DE FORMATION POUR LA MISE À NIVEAU DES ENSEIGNANTS

- La mise à jour des enseignants est requise tous les trois ans pour réviser les habiletés, connaissances et pour apprendre les nouvelles lignes directrices.
- Les écoles sont tenues de faire des ententes directement avec leur agence de formation en RCR locale pour la formation de nouveaux enseignants et la mise à jour de ceux qui ont déjà reçu la formation initiale offerte par la Fondation ACT.

## LE RÔLE DE L'AGENCE DE FORMATION EN RCR ET SOUTIEN À LONG TERME

L'agence de formation en RCR joue un rôle de soutien à long terme pour les enseignants du secondaire après la tenue de l'atelier de formation des enseignants (p. ex. transmettre les nouveaux renseignements et les mises à jour sur les normes à suivre, faire connaître les lignes d'aide téléphoniques reconnues et donner des conseils aux écoles ou communiquer avec elles afin de combler les besoins de formation). Après la tenue de l'atelier de

formation des enseignants, l'agence de formation de RCR devrait demander à un instructeur d'assister, au besoin, à une session de formation entre pairs, lors d'un des premiers cours pratiques avec les élèves.

Les ateliers de formation de mise à jour devraient être organisés directement par l'école et/ou la commission scolaire et l'organisme local de formation en RCR. L'organisme de formation devrait tenir une liste de présence des enseignants qui suivent le programme puis, en temps opportun, informer l'école et/ou la commission scolaire et les enseignants qu'ils doivent recevoir leur formation de mise à jour trisannuelle. Il incombe aux écoles et/ou commissions scolaires et aux enseignants de s'assurer qu'une formation de mise à jour est donnée à tous les trois ans.

Pour les nouveaux enseignants, l'agence de formation en RCR donnera des ateliers de formation à la demande des écoles ou des commissions scolaires.

## **RATIO INSTRUCTEURS EN RCR/ENSEIGNANTS DU SECONDAIRE**

### **Cours de RCR et DEA: avant-midi**

- Enseigné par un maître-instructeur en RCR ou un instructeur en RCR.
- Ratio minimum de 1:12 (un maître-instructeur ou un instructeur en RCR supplémentaire devrait être présent lorsque le nombre d'enseignants du secondaire est supérieur à 12).

### **Atelier de formation des enseignants: après-midi**

- Enseigné par un maître-instructeur en RCR.
- Ratio minimum de 1:15 (un maître-instructeur en RCR supplémentaire devrait être présent lorsque le nombre d'enseignants du secondaire est supérieur à 15).

**Note:** Un instructeur en RCR peut enseigner le cours de RCR (niveau A) et DEA le matin, mais un maître-instructeur en RCR donnera l'atelier de formation des enseignants en après-midi.

## **DURÉE ET ENDROIT**

- Atelier d'une durée d'une journée.
- Généralement, le choix de l'endroit où se tiendra la formation est laissé à la discrétion de chaque école ou commission scolaire.

## **CALENDRIER**

L'atelier d'une durée d'une journée a souvent lieu durant les périodes d'examens pour éviter que les écoles aient à recourir à des suppléants, ou parfois lors de journées pédagogiques ou d'ateliers tenus en dehors des heures de travail.

## **COÛT**

Atelier d'une journée: à confirmer par l'agence de formation.

## **MATÉRIEL DU PROGRAMME**

Matériel fourni par ACT:

- Guide d'instruction pour enseignants d'ACT (fourni par la Fondation ACT, le Guide d'instruction pour enseignants a été conçu spécialement pour les enseignants du secondaire en complément du Manuel de l'élève qui se trouve à l'annexe J).
- Manuel de l'élève d'ACT (voir annexe J du Guide d'instruction pour enseignants d'ACT).
- Programme de RCR et DEA au secondaire d'ACT Vidéo de formation (disponible sur le site d'ACT : [www.fondationact.ca](http://www.fondationact.ca) ou en format DVD).
- Certificat d'attestation de formation (sera acheminé par la poste après l'atelier).

Matériel fourni par l'agence de formation en RCR:

- Certificat d'attestation de cours (niveau A RCR et DEA) pour les enseignants.

## CERTIFICATION

**Cours de RCR (niveau A) et DEA, avant-midi:** un certificat d'attestation de cours de RCR et DEA sera remis par l'agence de formation en RCR ou par l'instructeur à chaque enseignant du secondaire qui aura complété la formation.

**Atelier de formation des enseignants, après-midi:** après l'atelier, ACT fera parvenir au maître-instructeur les certificats d'attestation de formation des enseignants pour le Programme de RCR au secondaire d'ACT. Le maître-instructeur apposera sa signature sur les certificats et les postera ensuite aux écoles respectives en utilisant les enveloppes affranchies et pré-adressées qu'il aura reçues avec les certificats. Le nom de l'agence de formation en RCR apparaîtra sur les certificats.

## FOIRE AUX QUESTIONS

**Q. Lorsqu'un enseignant détient déjà la certification en RCR (niveau A) et DEA, doit-il suivre le cours à nouveau ou peut-il seulement assister à la session de formation des enseignants en après-midi?**

**R.** Plusieurs enseignants auront déjà reçu une formation en RCR et DEA à un moment ou un autre. Par contre, en raison des changements aux lignes directrices de RCR au fil des ans et afin de mettre à jour leurs connaissances, les agences de formation en RCR recommandent que tous les enseignants suivent le cours de RCR (niveau A) en avant-midi. Cela permettra aux enseignants d'être mieux préparés pour la session de formation de l'après-midi.

**Q. Est-ce qu'un enseignant qui détient une certification d'instructeur ou de maître-instructeur doit assister à quelque partie de l'Atelier de formation des enseignants?**

**R.** Lorsqu'un enseignant détient une certification d'instructeur ou de maître-instructeur en RCR, il doit fournir une copie de son certificat au représentant de l'agence de formation en RCR afin que celui-ci détermine si l'enseignant doit ou non assister au cours de RCR (niveau A) en avant-midi. Tous les enseignants doivent cependant assister à la session de formation en après-midi, peu importe la formation en RCR reçue au préalable et ce, même si ils détiennent un certificat valide d'instructeur ou de maître-instructeur. Cette portion du cours est modifiée de la version originale du programme de formation des instructeurs en RCR afin de répondre aux exigences du programme en milieu scolaire. Les enseignants qui détiennent déjà une certification d'instructeur ou de maître-instructeur pourront également faire part de leur expertise lors de la session.

**Q. Est-ce qu'un enseignant n'ayant pas enseigné le programme pour une longue période de temps (ex: 6 mois) peut continuer à enseigner le programme sans refaire sa formation des enseignants?**

**R.** Dans le cas où l'enseignant reçoit initialement sa formation des enseignants mais n'enseigne pas pour une longue période de temps (ex: 6 mois), des arrangements devraient être fait entre l'agence de formation et l'enseignant afin d'évaluer ses compétences avant d'enseigner la RCR & DEA. Ceci s'applique aussi aux enseignants qui n'enseignent le programme qu'une fois par année.

**Q. Est-ce qu'un enseignant qui n'a pas enseigné un minimum de deux cours de RCR & DEA dans une année continue à enseigner le programme sans refaire sa formation des enseignants?**

**R.** Les enseignants ayant assistés à l'Atelier de formation des enseignants mais qui n'ont pas enseigné un minimum de deux cours de RCR & DEA dans une année devraient se joindre à un instructeur actif pour mettre à jour leurs compétences d'enseignement de la RCR & DEA ou se présenter à une formation de mise à jour afin d'enseigner la formation.

**Note :** Le programme initial de formation des enseignants et le programme de formation de mise à jour sont offerts par des organismes de formation en RCR tels que l'Ambulance Saint-Jean, la Fondation canadienne des maladies du cœur, la Croix-Rouge canadienne, des services médicaux d'urgence et des organismes communautaires. Les écoles sont invitées à s'adresser à ces organismes pour tous problèmes ou questions que les enseignants pourraient avoir pendant l'année au sujet de la formation.

**Pour obtenir plus d'information, communiquez avec ACT à l'adresse suivante :**

Fondation ACT, 379, avenue Holland, Ottawa (Ontario), K1Y 0Y9, Tél. : 1-800-465-5553

Télé. : 1-888-697-7747, Courriel : [act@fondationact.ca](mailto:act@fondationact.ca), Site Web : [www.fondationact.ca](http://www.fondationact.ca)





Des gens sauvés — Des vies touchées

**PROGRAMME DE RCR ET DEA AU SECONDAIRE**  
**Guide de l'enseignant**

**ANNEXE H**

**Information sur les mannequins et les DEA de  
pratiques**

# INFORMATION SUR LES MANNEQUINS ET LES DEA DE PRATIQUES

Lors de l'achat de mannequins pour votre école :

**Important : conserver un rapport d'un mannequin par étudiant.**

Il est important de choisir un mannequin qui répond aux besoins de votre école. Les renseignements qui suivent vous aideront à faire un choix judicieux lorsque viendra le moment d'acheter des mannequins.

Il faut tenir compte de plusieurs points importants lors de l'achat de mannequins de RCR :

1. **Le budget et le coût pour obtenir un rapport mannequin/étudiant de 1:1.** L'une des caractéristiques clés du programme consiste à s'assurer que chaque étudiant dispose d'un mannequin sur lequel s'exercer. Par conséquent, les écoles dont les classes comptent en moyenne 25 étudiants doivent se procurer 25 mannequins. Demandez aux fournisseurs :
  - de vous accorder le prix réduit offert aux écoles secondaires;
  - de décrire ce que comprend tout prix forfaitaire;
  - de préciser les coûts permanents (les sacs pulmonaires, par exemple);
  - la date d'échéance des prix proposés.
2. **Portabilité :** taille et poids du mannequin, sac d'entreposage, facilité à transporter. Demandent-ils beaucoup d'espace de rangement? Quels sont les délais de montage et de démontage? Nécessitent-ils des exigences physiques spéciales?
3. **Durabilité :** durée de vie prévue du mannequin.
4. **Entretien et réparations :**
  - Type de réparations habituellement nécessaires.
  - Fréquence?
  - Prix des pièces de rechange?
  - Service offert dans la région? Délai?
  - Facile à nettoyer?
  - Procédure de nettoyage recommandée et durée du nettoyage?
  - Manuel d'entretien bilingue? (Particulièrement utile dans le cas des commissions scolaires bilingues ou francophones.)
5. **Garantie :** durée, description.
6. **Livraison :** Quel est le délai entre la date d'achat et la livraison? La livraison est-elle comprise dans le prix?

Vous pouvez également vérifier le contenu canadien du produit. Consultez le site Web de la Fondation ACT pour voir la liste des fournisseurs de mannequins ou communiquez avec un fournisseur de matériel de formation médicale près de votre école.

***Pour obtenir plus d'information sur l'achat de mannequins ou de sacs pulmonaires, veuillez communiquer avec la Fondation ACT. Tél. : 1-800-465-5553; téléc. : 1-888-697-7747; courriel : [act@fondationact.ca](mailto:act@fondationact.ca); site Web : [www.fondationact.ca](http://www.fondationact.ca).***

## **Les DEA de pratiques:**

Pour l'information sur les DEA de pratiques, visitez le site Web de la Fondation ACT : [www.fondationact.ca](http://www.fondationact.ca)



Des gens sauvés — Des vies touchées

**PROGRAMME DE RCR ET DE DEA AU SECONDAIRE**  
**Guide de l'enseignant**

**ANNEXE I**

**Modèle de plan de cours de RCR et de DEA et**  
**Choix de disposition de la classe**

# MODÈLE DE PLAN DE COURS DE RCR ET DEA

Ce modèle reprend l'aperçu du cours donné dans le manuel de l'élève d'ACT; il est présenté dans les formats suivants :

- A. Survol rapide
- B. Plan de cours détaillé

Le programme de RCR et défibrillation au secondaire offre deux options pour l'enseignement de la RCR pour adultes et adolescents. L'une des options est la « RCR Cardio-secours » où la technique de RCR comprend les insufflations. L'autre option est la « RCR avec compressions seulement » où la technique de RCR se fait sans insufflation. C'est la seule différence entre les deux options – tout le reste est identique.

*Note : Le contenu du présent modèle couvre les « 4 R de la RCR », notamment la RCR à un sauveteur chez l'adulte, comment utiliser un DEA et la manœuvre en cas d'obstruction des voies respiratoires. Le cours peut être structuré en une série de séances, selon la longueur des périodes de classe au secondaire, et donné en plusieurs séances consécutives. Bien que ce plan de cours soit réparti sur 3 heures, ce n'est pas une obligation, mais plutôt des lignes directrices flexibles. Certains enseignants prendront peut-être moins de temps.*

## A. SURVOL RAPIDE

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>DÉMONSTRATION PAR UN ENSEIGNANT D'UNE INTERVENTION AVEC LA RCR ET LE DEA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>5 MIN</b>  |
| <b>INTRODUCTION ET DIDACTIQUE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>30 MIN</b> |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mot de bienvenue, présentation du cours de RCR et de DEA</li> <li>2. Présentation des « 4 R de la RCR » et de la chaîne de survie</li> <li>3. « Le cœur et les défaillances cardiaques »</li> <li>4. Les urgences non cardiaques</li> <li>5. Les « 4 R de la RCR » <ul style="list-style-type: none"> <li>- Risque</li> <li>- Reconnaissance</li> <li>- Réaction</li> <li>- Réanimation</li> </ul> </li> <li>6. Défibrillateur externe automatisé (DEA)</li> </ol> |               |
| <b>MISE EN PRATIQUE: LA RCR, LE DEA ET LA MANOEUVRE EN CAS D'OBSTRUCTION DES VOIES RESPIRATOIRES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>90 MIN</b> |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La sécurité</li> <li>2. Évaluer l'état de conscience, vérifier la respiration, appelle le 911 et demande à quelqu'un d'aller chercher le DEA</li> <li>3. RCR</li> <li>4. DEA</li> <li>5. Étouffement <ul style="list-style-type: none"> <li>- chez un adulte conscient</li> <li>- chez une personne qui perd connaissance</li> <li>- chez un adulte trouvé inconscient</li> </ul> </li> <li>6. La position de recouvrement</li> </ol>                              |               |
| <b>MISE EN PRATIQUE ET ÉVALUATION: LA RCR, LE DEA ET LA MANOEUVRE EN CAS D'OBSTRUCTION DES VOIES RESPIRATOIRES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>45 MIN</b> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mise en pratique continue des connaissances acquises (RCR et DEA)</li> <li>▪ Mise en pratique continue des connaissances acquises de la manœuvre en cas d'obstruction des voies respiratoires</li> <li>▪ Évaluation par l'enseignant (les élèves parcourent les scénarios et aident à s'évaluer entre eux)</li> </ul>                                                                                                                                               |               |
| <b>RÉSUMÉ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>10 MIN</b> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mesures de sécurité relatives à l'utilisation d'un DEA</li> <li>▪ Communiquez avec ACT si un élève se sert des compétences ou des connaissances apprises durant le cours</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |



## B. PLAN DE COURS DÉTAILLÉ

| Composantes des segments                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Matériel                                                                                                                                                                                                                    | Points à enseigner                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Durée      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <p><b>DÉMONSTRATION PAR UN ENSEIGNANT D'UNE INTERVENTION AVEC LA RCR ET LE DEA</b></p> <p>S'appuyant sur un scénario, l'enseignant simule une intervention à l'aide de la RCR et du DEA afin de stimuler l'intérêt des élèves et de capter leur attention</p>                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mannequin de RCR</li> <li>DEA de pratique</li> <li>Scénarios d'intervention d'urgence</li> <li>Vidéo de formation d'ACT – Scénario d'une situation réelle et introduction</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Le but des scénarios est d'initier les élèves à la RCR et au DEA d'une façon excitante en leur démontrant le résultat de ce qu'ils apprendront durant le cours.</li> <li>Avant de commencer, expliquez aux élèves que vous simulerez une intervention d'urgence complète et qu'une démonstration détaillée des étapes viendra plus tard lors de la pratique.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5 minutes  |
| <p><b>INTRODUCTION / DIDACTIQUE</b></p> <p><b>MODULE 1:</b><br/>Mot de bienvenue et présentation du cours de RCR et de DEA</p> <p>Présentation des « 4 R de la RCR » et de la chaîne de survie</p> <p>« Le cœur et les défaillances cardiaques »</p> <p>Qu'est-ce qu'un accident vasculaire cérébral?</p> <p>Les urgences non cardiaques :</p> <p>Les « 4 R de la RCR »</p> <p><b>MODULE 2:</b><br/>Risque</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>pages 3 à 16 du manuel de l'élève d'ACT</li> </ul>                                                                                                                                   | <p><b>MODULE 1:</b><br/><b>Mot de bienvenue et présentation du cours de RCR et de DEA:</b><br/>Survол des objectifs du cours; présentation des partenaires du programme; distribution de la lettre d'information à l'intention des parents et des bénévoles.<br/>(voir l'annexe A : Lettre d'information à l'intention des parents et des bénévoles)</p> <p><b>Présentation des « 4 R de la RCR » et de la chaîne de survie:</b><br/>(voir la page 3 du manuel de l'élève d'ACT)</p> <p>Présentez chaque maillon de la chaîne de survie et précisez où la RCR et l'élève interviennent dans celle-ci.</p> <p><b>« Le cœur et les défaillances cardiaques » :</b><br/>(voir les pages 4 et 5 du manuel de l'élève d'ACT)<br/><b>Qu'est-ce qu'une crise cardiaque? Qu'est-ce qu'un arrêt cardiaque? Qu'est-ce que la RCR? Qu'est-ce que la défibrillation?</b></p> <p><b>Qu'est-ce qu'un accident vasculaire cérébral?</b></p> <p><b>Les urgences non cardiaques:</b><br/>Abordez les autres causes d'arrêt cardiaque telles que l'étouffement, la noyade, l'électrocution, la surdose de drogue, les problèmes respiratoires, l'anaphylaxie et les traumatismes.</p> <p><b>Les « 4 R de la RCR » :</b><br/>(voir les pages 6 à 17 du manuel de l'élève d'ACT)</p> <p><b>MODULE 2:</b><br/><b>Risque</b> : Les facteurs de risque de crise ou d'arrêt cardiaque. Les saines habitudes de vie.<br/>(voir les pages 6 et 7 du manuel de l'élève d'ACT)</p> | 30 minutes |

| Composantes des segments                                                                                             | Matériel                                             | Points à enseigner                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Durée |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>MODULE 3:</b><br>Reconnaissance<br><br><b>MODULE 4:</b><br>Réaction<br><br><b>MODULE 5a:</b><br>Réanimation - RCR | ▪ Vidéo de formation d'ACT – RCR - Adulte            | <b>MODULE 3:</b><br><u><b>Reconnaissance</b></u> : Les signes avant-coureurs d'une crise cardiaque ou d'un AVC.<br><i>(voir la page 8 du manuel de l'élève d'ACT)</i><br><br><b>MODULE 4:</b><br><u><b>Réaction</b></u> :Ce qu'il faut faire dans le cas d'une crise cardiaque ou d'un AVC. Endroit sûr, appel à l'aide et confort de la victime; visibilité et information.<br>NOTE : Passez en revue les blessures à la tête, au cou et au dos.<br><br><u><b>Note: « J'ai été formé, je peux le faire »<sup>MC</sup></b></u> : Discuter avec les élèves l'effet du citoyen-témoin.<br><i>(voir la page 9 du manuel de l'élève d'ACT)</i><br><br><b>MODULE 5a:</b><br><u><b>Réanimation</b></u> : La RCR et la manœuvre en cas d'obstruction des voies respiratoires.<br><i>(voir les pages 10 à 17 du manuel de l'élève d'ACT)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |
| <b>MODULE 5b:</b><br>Réanimation - Défibrillateur externe automatisé (DEA)                                           | ▪ Vidéo de formation d'ACT – Comment utiliser un DEA | <b>MODULE 5b:</b><br><b>Défibrillateur externe automatisé (DEA):</b><br><i>(voir la page 14 du manuel de l'élève d'ACT)</i><br><br><u><b>Qu'est-ce qu'un DEA?</b></u><br>▪ Afin de limiter les interruptions, dites aux élèves qu'ils peuvent se référer à la section « Questions les plus fréquentes au sujet des DEA » située à la fin du Manuel de l'élève. Les complications reliées à l'utilisation du DEA sont rares et le cours mettra l'accent sur l'usage normal du DEA.<br>▪ Insistez sur le fait que l'usage des défibrillateurs est destiné au public et qu'on les retrouve dans de nombreux endroits. Donnez-leur des exemples, dans votre communauté (arénas, centres communautaires, etc.).<br>▪<br><u><b>Quel est le but d'un DEA?</b></u><br>▪ Expliquez qu'un défibrillateur est plus efficace lorsqu'utilisé conjointement avec la RCR.<br>▪ Insistez sur l'importance de la RCR rapide, d'une défibrillation rapide; un premier choc administré aussitôt que possible.<br><br><u><b>Quand doit-on se servir d'un DEA?</b></u><br>▪ Insistez sur le fait qu'un DEA doit être utilisé sur toute personne inanimée qui ne respire plus.<br>▪ Exposez clairement les grandes lignes des étapes à effectuer lors de l'utilisation d'un DEA; expliquez que la RCR devrait être administrée en attendant l'arrivée du DEA et durant l'application des coussinets. |       |

| Composantes des segments                                                                                                                                                                                                                                                                         | Matériel                                                                                                                                      | Points à enseigner                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Durée      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MODULE 5c:</b><br>Réanimation - Étouffement                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Vidéo de formation d' ACT - Étouffement</li> </ul>                                                     | <p><b>Comment fonctionne le DEA?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Insistez à l'effet que le DEA n'est pas conçu pour donner une décharge à quelqu'un qui n'a pas un rythme cardiaque nécessitant un choc électrique. Ceci comprend le rythme cardiaque normal et plusieurs autres arythmies. Le DEA a été conçu pour donner un choc seulement si la personne en a besoin.</li> <li>Expliquez que la fibrillation ventriculaire (FV) (rythme électrique chaotique et désordonné) est courante dans les minutes qui suivent un arrêt cardiaque.</li> <li>Le DEA permettra qu'un choc soit délivré en cas de FV.</li> <li>En délivrant le choc, l'objectif est d'éliminer la fibrillation (voilà pourquoi on appelle cela la défibrillation).</li> </ul> <p><b>MODULE 5c:</b><br/><b>Réanimation – Étouffement</b><br/>(voir pages 14-16 du manuel d'élève d'ACT)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |
| <p><b>MISE EN PRATIQUE : LA RCR, LE DEA ET LA MANŒUVRE EN CAS D'OBSTRUCTION DES VOIES RESPIRATOIRES</b></p> <p><b>1. Sécurité</b></p> <p><b>2. Évaluer l'état de conscience, vérifier la respiration, appelle le 911 et demande à quelqu'un d'aller chercher le DEA</b></p> <p><b>3. RCR</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>pages 10 à 17 du manuel de l'élève d'ACT</li> <li>DEA de pratique</li> <li>Mannequin de RCR</li> </ul> | <p><b>MODULE 5a, 5b et 5c</b></p> <p><b>1. Sécurité:</b><br/>Expliquez l'importance que revêt la sécurité sur les lieux du sauvetage, les questions liées aux maladies infectieuses et l'utilisation d'écrans protecteurs. Rappelez aux étudiants l'effet du citoyen-témoin et qu'ils devraient se dire « J'ai été formé, je peux le faire ». <sup>MC</sup></p> <p><b>2. Évaluer l'état de conscience, vérifier la respiration, appelle le 911 et demande à quelqu'un d'aller chercher le DEA (voir la page 11 du manuel de l'élève)</b><br/>Enseignez comment évaluer l'état de conscience, vérifier la respiration, appeler le 911 et demander à quelqu'un d'aller chercher le DEA. Faites une démonstration à l'aide d'un mannequin et demandez ensuite aux élèves de mettre en pratique les connaissances acquises. Faites faire aux élèves toutes les procédures, de l'inspection des lieux à la vérification de la respiration.</p> <p><b>3. RCR:</b><br/>(voir les pages 11 à 13 du manuel de l'élève)<br/>Expliquez la RCR et faites comprendre quand et pourquoi elle est nécessaire. Montrez à l'aide du mannequin comment repérer l'endroit où appliquer les compressions thoraciques. Apprenez la RCR aux élèves et faites-leur mettre en pratique toutes les connaissances acquises, de l'inspection des lieux à la RCR complète sur un mannequin.</p> <p>*Veuillez prendre note que si vous enseignez le cours de « RCR avec compressions seulement », vous n'avez pas à enseigner la partie sur les insufflations décrite dans le manuel de l'élève mais seulement les compressions thoraciques continues.</p> | 90 minutes |

| Composantes des segments                                                                                                                                                                            | Matériel                                                                                                                                      | Points à enseigner                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Durée |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <p><b>4. DEA</b></p>                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>pages 10 à 17 du manuel de l'élève d'ACT</li> <li>DEA de pratique</li> <li>Mannequin de RCR</li> </ul> | <p><b>4. DEA:</b><br/>(voir la page 14 du manuel de l'élève d'ACT)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilisez un mannequin et le DEA de pratique pour faire une démonstration.</li> <li>Mentionnez qu'on peut faire appel à un passant pour aller chercher le DEA et ainsi continuer à pratiquer la RCR.</li> <li>Démontrez clairement la façon de positionner la victime et le DEA. Le DEA doit toujours être placé à côté du sauveteur, près de la tête de la victime. Ainsi, le sauveteur n'aura pas à passer au-dessus du patient pour presser le bouton. Il pourra aussi voir clairement le corps de la victime et ainsi s'assurer que les spectateurs de la scène ne courent aucun danger lors de l'administration d'un choc.</li> <li>Insistez sur le fait que le DEA devrait être mis en marche aussitôt que possible (même si vous devrez peut-être éteindre le DEA de pratique au début de la session afin que les élèves puissent vous entendre).</li> <li>Expliquez-leur qu'il est nécessaire de dévêtir la poitrine, de l'assécher et d'enlever les poils avant de coller les coussinets du DEA. Veuillez prendre note que chaque DEA est accompagné d'une trousse comprenant un linge, un rasoir et des ciseaux.</li> <li>Démontrez la façon d'installer les coussinets et, ensuite, enlever le dos. Dites aux élèves que, selon le DEA, l'installation des coussinets pourra être différente, mais que de toute façon, il y aura un schéma clair et des instructions pour la pose des coussinets.</li> <li>Insistez sur le fait qu'il est important que PERSONNE ne touche le patient durant l'analyse par le DEA ou lors de l'administration d'un choc.</li> </ul> <p><b>Étapes pour administrer un choc en toute sécurité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ L'élève cesse la RCR et demande aux spectateurs de « ne pas s'approcher » tandis que le DEA procède à l'analyse du rythme cardiaque.</li> <li>✓ Si le DEA demande qu'on administre un choc, l'élève doit s'assurer qu'il ou elle ne touche pas à la victime. Une fois fait, l'élève dira « je suis prêt(e)! »</li> <li>✓ L'élève jette un coup d'œil pour s'assurer que personne ne touche à la victime. Une fois fait, l'élève dit « vous êtes prêts! »</li> <li>✓ L'élève regarde une dernière fois pour s'assurer que personne ne touche à la victime et dit « tout le monde est prêt! »</li> <li>✓ Tout en regardant la victime (afin de s'assurer que personne ne lui touche) l'élève appuie sur le bouton « de choc » qui clignote.</li> <li>Résumez toutes les étapes : appeler le 911 et demander à quelqu'un d'aller chercher un DEA le plus rapidement possible! Commencer la RCR, mettre le DEA en marche, suivre les commandes et cela, de façon sécuritaire!</li> </ul> <p><b>5. Étouffement (obstruction des voies respiratoires):</b><br/><u>Chez un adulte conscient</u><br/>Expliquez ce qu'il faut faire dans le cas d'une obstruction des voies respiratoires ou d'un étouffement, en insistant sur le repérage de l'endroit où intervenir. Faites une démonstration sur quelqu'un et demandez aux élèves de s'exercer les uns sur les autres.</p> |       |
| <p><b>5. Étouffement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>chez un adulte conscient</li> <li>chez une personne qui perd connaissance</li> <li>chez un adulte trouvé inconscient</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>pages 14 à 16 du manuel de l'élève</li> <li>Vidéo de formation - Étouffement</li> </ul>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |

| Composantes des segments                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Matériel                                                                                                                                                                                                                                                            | Points à enseigner                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Durée      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 6. Position de recouvrement                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>FAITES CLAIREMENT COMPRENDRE AUX ÉLÈVES QU'ILS NE DOIVENT PAS RÉELLEMENT EFFECTUER LES POUSSÉES ABDOMINALES, MAIS SIMPLEMENT SIMULER CELLES-CI. Soyez ferme sur ce point.</b><br/>(voir la page 15 du manuel de l'élève d'ACT)</p> <p><b><u>Chez une personne qui perd connaissance/chez un adulte trouvé inconscient</u></b><br/>Expliquez la prise en charge d'une personne qui perd connaissance et la prise en charge d'une victime trouvée inconsciente. Faites une démonstration et demandez aux élèves de mettre leurs connaissances en pratique sur un mannequin.<br/>(voir les pages 16 et 17 du manuel de l'élève d'ACT)</p> <p><b>6. Position de recouvrement:</b><br/>(voir la page 17 du manuel de l'élève d'ACT)<br/>Décrivez la position de recouvrement, faites une démonstration et expliquez quand l'utiliser. Demandez aux élèves de s'exercer brièvement entre eux.</p>                                                            |            |
| <p><b>MISE EN PRATIQUE ET ÉVALUATION : LA RCR, LE DEA ET LA MANOEUVRE EN CAS D'OBSTRUCTION DES VOIES RESPIRATOIRES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Continuez la pratique des connaissances acquises (RCR et DEA)</li> <li>▪ Continuez la pratique des connaissances acquises – manœuvre en cas d'obstruction des voies respiratoires</li> <li>▪ Évaluation par l'enseignant (les élèves parcourent les scénarios et peuvent aider à s'évaluer entre eux)</li> </ul> | <p><b>Référence:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Manuel de l'élève d'ACT</li> <li>▪ Scénarios d'intervention d'urgence</li> <li>▪ Liste d'évaluation de l'élève</li> <li>▪ DEA de pratique</li> <li>▪ Choix de disposition de la classe</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Les élèves devraient former des petits groupes de 3 à 5 personnes lorsqu'ils se servent du DEA de pratique.</li> <li>▪ Les élèves devraient s'évaluer entre eux à titre de « pratique », mais ils seront aussi évalués par l'enseignant.</li> <li>▪ Voir « Choix de disposition de la classe » pour les différentes façons de procéder à l'évaluation des élèves.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 45 minutes |
| <p><b>RÉSUMÉ</b></p> <p>1. DEA : mesures de sécurité</p> <p>2. Communiquez avec ACT si vous mettez en application vos compétences et vos connaissances de la RCR et du DEA</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Vidéo de formation d'ACT – Récapitulation du scénario d'une situation réelle et fermeture</p>                                                                                                                                                                    | <p><b>1. DEA : mesures de sécurité</b><br/>Maintenant que les élèves se sentent à l'aise avec l'utilisation un défibrillateur et qu'ils ont eu suffisamment de temps de pratique, parlez des mesures de sécurité à prendre en cas, par exemple, de poitrine mouillée, une surface mouillée, etc. Aussi, parlez-leur des messages d'erreur (p. ex. : <i>change battery</i> (changer la pile), <i>unit default</i> (défaut de l'appareil)).</p> <p><b>2. Communiquez avec ACT si vous mettez en application vos compétences et vos connaissances de la RCR et du DEA</b><br/>Dites aux élèves de vous informer s'ils se servent des compétences et des connaissances apprises lors du cours portant sur la RCR et le DEA. Vous pourrez ainsi communiquer avec ACT au 1 800 465-5553 ou par courriel à <a href="mailto:act@fondationact.ca">act@fondationact.ca</a> pour nous raconter les histoires de sauvetage impliquant des élèves ou des enseignants.</p> | 10 minutes |



Des gens sauvés — Des vies touchées

## Programme de RCR et de DEA au secondaire d'ACT

### CHOIX DE DISPOSITION DE LA CLASSE

| <b>LÉGENDE</b> |                              |
|----------------|------------------------------|
| <b>X</b>       | Élèves                       |
| <b>E</b>       | Enseignant                   |
| <b>A</b>       | Assistant                    |
| <b>DEA</b>     | DEA de pratique et mannequin |

Voici quelques idées de disposition de la classe pour la pratique de la RCR et de l'utilisation du DEA. Ces choix visent à maintenir un niveau élevé d'implication des élèves pendant la mise en pratique des étapes de l'administration de la RCR et de l'utilisation du DEA. Si vous disposez la classe d'une façon que vous considérez plus adéquate, nous aimerions la connaître! Envoyez-nous un courriel à [act@fondationact.ca](mailto:act@fondationact.ca)

#### CHOIX 1 : (1 enseignant)

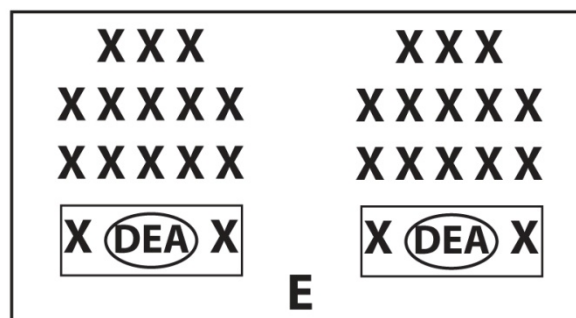
##### Matériel requis :

2 mannequins

2 DEA de pratique

Scénarios d'intervention d'urgence

Grille d'évaluation des compétences en RCR et DEA



Dans le centre du gymnase, la classe est divisée en deux groupes. Chaque groupe a un **mannequin** et un **DEA de pratique**. Dans chacun des groupes, l'enseignant choisit deux élèves qui agiront comme sauveteurs et leur demande de quitter la salle pour quelques instants. Ensuite, l'enseignant choisit deux autres élèves dans chacun des groupes. Ils agiront comme les témoins de la scène. Les autres élèves constitueront la foule et agiront comme évaluateurs. L'enseignant choisit un scénario de la section **Scénarios d'intervention d'urgence** (ou en crée un de son choix) et remet le même scénario aux deux groupes. Une fois que les élèves sont familiers avec le scénario et le rôle qu'ils doivent jouer, l'enseignant invite les sauveteurs à revenir en classe. Le scénario débute avec les témoins de la scène qui demandent de l'aide de la façon décrite dans le scénario. Les sauveteurs procèdent à l'intervention d'urgence sans l'aide des autres élèves. Pendant ce temps, la foule (évaluateurs) prend des notes sur le sauvetage, à savoir ce qui a été fait correctement ou non par les sauveteurs selon la **Grille d'évaluation des compétences en RCR et DEA**. Après avoir complété les étapes de la RCR et de l'utilisation du DEA, l'enseignant dirige une discussion avec tous les étudiants sur ce qu'ils ont vu, ce qui était correct ou incorrect. L'enseignant choisit deux autres sauveteurs ainsi que deux autres témoins et le groupe recommence le tout avec un nouveau scénario, jusqu'à ce que tous les élèves aient agi comme sauveteurs et comme témoins de la scène.



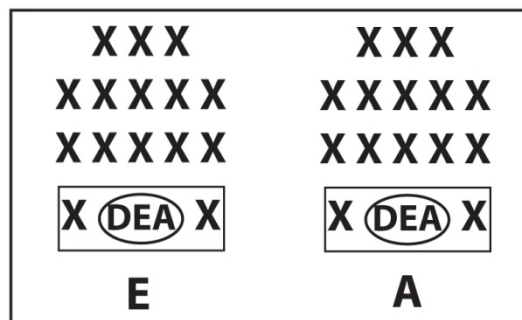
**CHOIX 2 : (1 enseignant et 1 assistant)****Matériel requis :**

2 mannequins

2 DEA de pratique

Scénarios d'intervention d'urgence

Grille d'évaluation des compétences en RCR et DEA



Le tout se déroule comme pour le Choix 1 à l'exception des scénarios qui diffèrent pour chacun des groupes. L'assistant est donc celui qui dirige la discussion entre les élèves de son groupe.

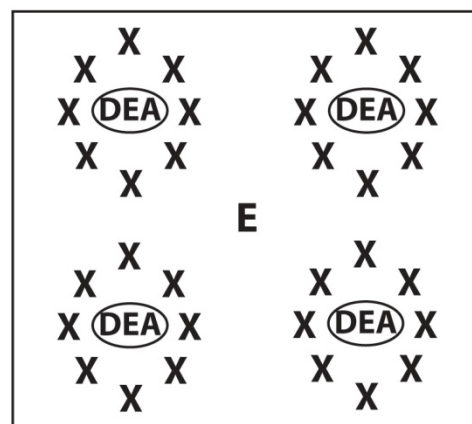
**CHOIX 3 : (1 enseignant et 1 assistant)****Matériel requis :**

4 mannequins

4 DEA de pratique

Scénarios d'intervention d'urgence

Grille d'évaluation des compétences en RCR et DEA



L'enseignant divise la classe en petits groupes et choisit un scénario de la section **Scénarios d'intervention d'urgence**. Un groupe à la fois, l'enseignant et l'assistant évaluent les élèves en se servant de la **Grille d'évaluation des compétences en RCR et DEA** tandis qu'ils jouent le scénario à l'aide du **DEA de pratique**. Chacun des élèves du groupe est évalué à titre de sauveteur. En attendant d'être évalués à leur tour, les autres groupes se familiarisent avec le scénario.

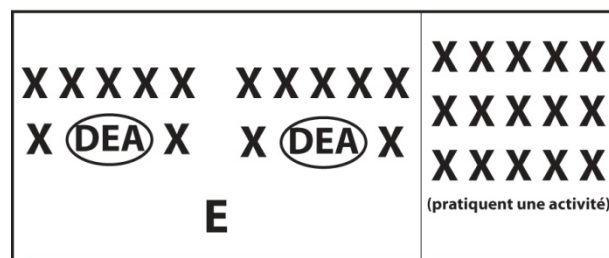
**CHOIX 4 : (1 enseignant et la moitié de la classe) – PARFAIT POUR UNE CLASSE NOMBREUSE!****Matériel requis :**

2 mannequins

2 DEA de pratique

Scénarios d'intervention d'urgence

Grille d'évaluation des compétences en RCR et DEA



L'enseignant divise la classe en deux groupes. En faisant le moins de bruit possible, un group s'adonne à une activité (p. ex. : jouer au badminton) sous la supervision d'un assistant, si possible. L'enseignant divise l'autre groupe en deux petits groupes. Chacun des groupes aura un mannequin et un **DEA de pratique**. Les groupes jouent un scénario de la section **Scénarios d'intervention d'urgence**. Chacun des élèves agit à titre de sauveteur et est évalué par l'enseignant à l'aide de la **Grille d'évaluation des compétences en RCR et DEA**. Lors de la session d'éducation physique suivante, le groupe qui s'adonnait à une activité sera évalué.



Des gens sauvés — Des vies touchées

**PROGRAMME DE RCR ET DE DEA AU SECONDAIRE**  
**Guide de l'enseignant**

**ANNEXE J**

**Manuel de l'élève - ACT**

# Programme de RCR & DEA au secondaire de la Fondation ACT Manuel de l'élève



Des gens sauvés — Des vies touchées

## PARTENAIRES CORPORATIFS

AstraZeneca Canada

Pfizer Canada

Sanofi

# Programme de RCR & DEA au secondaire de la Fondation ACT

## TABLE DES MATIÈRES

### MODULE 1: Introduction

|                                               |   |
|-----------------------------------------------|---|
| Introduction : La chaîne de survie            | 3 |
| Le cœur et ses problèmes                      | 4 |
| Qu'est-ce qu'un accident vasculaire cérébral? | 5 |
| Les 4 « R » de la RCR                         | 6 |

### MODULE 2: Facteurs de risque

|                                                   |   |
|---------------------------------------------------|---|
| Maladie cardiaque et accident vasculaire cérébral | 6 |
|---------------------------------------------------|---|

### MODULE 3: Reconnaissance

|                                             |   |
|---------------------------------------------|---|
| Manifestations de la crise cardiaque        | 8 |
| Symptômes de l'accident vasculaire cérébral | 8 |

### MODULE 4: Réaction

|                                                        |   |
|--------------------------------------------------------|---|
| Comment réagir face à une crise cardiaque ou à un AVC? | 9 |
| Que faire en attendant l'arrivée de l'ambulance?       | 9 |

### MODULE 5a: Réanimation - RCR

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| CAB-D                            | 10 |
| RCR à un sauveteur chez l'adulte | 11 |

### MODULE 5b: Réanimation - Défibrillation 13

### MODULE 5c: Réanimation - Étouffement

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Adulte conscient                      | 14 |
| Lorsqu'une personne perd connaissance | 15 |
| Adulte trouvé inconscient             | 15 |

### MODULE 6:

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Il n'y a pas que la RCRI                                  | 17 |
| Scènes de la vie quotidienne                              | 18 |
| En conclusion... Tu dois activer la chaîne de survie      | 22 |
| Tu as des questions? Voici quelques réponses              | 23 |
| Tu as déjà secouru quelqu'un en difficulté? Raconte-nous! | 24 |

## Remerciements

Les lignes directrices de RCR sont fondées sur les recommandations formulées dans le cadre de l'International Consensus on CPR and ECC Science with Treatment Recommendations (CoSTR).

Nous avons emprunté les «Trucs pour réduire l'apport en graisses dans l'alimentation» à l'ouvrage *Au goût du cœur* publié par la Fondation des maladies du cœur du Canada. Le logo représentant la « Chaîne de survie »MD est une marque déposée de la Fondation des maladies du cœur du Canada. Les illustrations du cœur et des poumons ont été reproduites avec la permission de l'Ambulance Saint-Jean du Canada.

Le Manuel de l'élève ne peut être reproduit sans l'autorisation écrite de l'auteur.

© 2012 Justin Maloney, M.D., a/s de la Fondation (ACT) des soins avancés en urgence coronarienne du Canada, 379, avenue Holland, Ottawa (Ontario), K1Y 0Y9. Téléphone : 1-800-465-5553; télécopieur : 1-888-697-7747; courriel : [act@fondationact.ca](mailto:act@fondationact.ca); site Web : [www.fondationact.ca](http://www.fondationact.ca).

# MODULE 1



© Reproduit avec la permission de la Fondation des maladies du cœur du Canada, 2009. La Chaîne de survieMC est une marque de commerce de la Fondation des maladies du cœur du Canada.

## Les quatre R de la RCR

Facteurs de  
risque

Reconnaissance

Réaction

Réanimation

# BONJOUR!

## Introduction : La chaîne de survie

**Bienvenue dans le monde de la RCR**, la réanimation cardio-respiratoire. Tu es sur le point d'apprendre à intervenir pour venir en aide à une personne qui s'étouffe ou dont le cœur s'arrête de battre. La RCR est au « cœur » de tous les programmes de premiers soins. (Excuse le jeu de mots!)

## Ce cours de RCR présente les quatre « R » de la RCR :

Les facteurs de **RISQUE** : les éléments de la vie quotidienne qui prédisposent à l'apparition de troubles cardiaques;

La **RECONNAISSANCE** : comment reconnaître les situations d'urgence;

La **RÉACTION** : que faire lorsqu'une situation d'urgence se présente;

La **RÉANIMATION** : comment faire la RCR et comment aider quelqu'un qui s'étouffe.

Pourquoi apprendre tout cela? Les ambulanciers ne sont-ils pas chargés de donner les soins préhospitaliers nécessaires en cas d'arrêt cardiaque ou d'autres urgences? Pourquoi devrais-tu donner ces soins toi-même? La raison est simple : quand une telle urgence survient, le secret de la survie de la personne en danger dépend d'une séquence d'actions appelée **CHAÎNE DE SURVIE**. Cette séquence correspond au système de soins d'urgence qu'il faut activer pour améliorer les chances de survie des personnes qui sont dans une situation critique. Voici ces étapes :

**Choix sains**

**Reconnaissance rapide**

**Appel à l'aide rapide**

**RCR rapide**

**Défibrillation rapide**

**Administration rapide de soins avancés**

**Réadaptation rapide**

La vie d'une personne en danger peut dépendre de ce que tu vas apprendre ici, ne l'oublie jamais. Il n'en demeure pas moins que tu prendras plaisir à apprendre ces nouvelles connaissances. Ce cours renferme beaucoup d'information et de conseils dont tu peux faire part à ta famille et qui te seront utiles durant toute ta vie. Passons à l'action!

**Après 4 à 6 minutes sans oxygène, le cerveau commence à subir des lésions graves.**

D'autres organes, comme le cœur, peuvent tenir plus longtemps sans oxygène, mais seulement quelques minutes de plus.

## Nitroglycérine

Pour soigner l'angine de poitrine, beaucoup de personnes utilisent un vaporisateur à la nitroglycérine. Ce médicament permet d'activer la circulation du sang et soulage la douleur.

## LE CŒUR ET SES PROBLEMES

### Qu'est-ce qu'une crise cardiaque?

L'oxygène est acheminé vers les organes du corps par le sang qui circule dans un réseau de vaisseaux. Quand la circulation sanguine s'interrompt et que l'oxygénation des tissus cesse, ces organes commencent à dépérir.

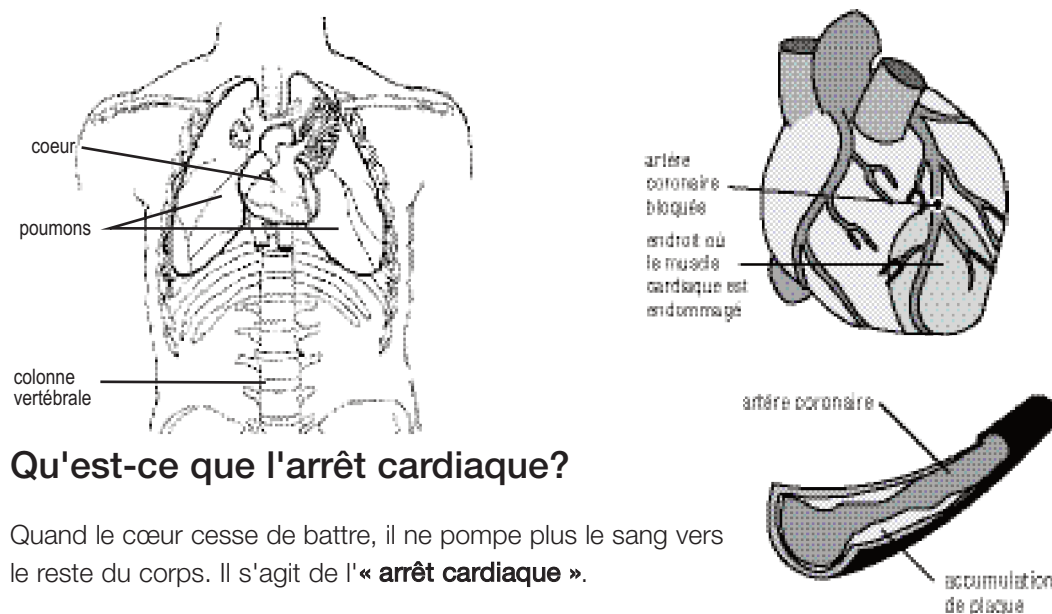
Le cerveau commence à subir des lésions graves s'il est privé d'oxygène pendant 4 à 6 minutes. D'autres organes, comme le cœur, peuvent tenir plus longtemps sans oxygène, mais seulement quelques minutes de plus.

Comme tous les autres muscles robustes, le cœur a besoin d'oxygène.

Le cœur est pourvu de vaisseaux sanguins, ou artères, qui en assurent l'irrigation. Quand une de ces artères se bloque (si elle est obstruée, par exemple, par des déchets comme le gras et le cholestérol), la région du muscle cardiaque habituellement irriguée par l'artère obstruée est soudainement privée de sang, donc d'oxygène. Ce blocage provoque des douleurs à la poitrine.

Si l'artère obstruée se dégage en peu de temps, la douleur disparaîtra (jusqu'à la prochaine fois). Ce phénomène s'appelle **l'angine** de poitrine.

Si l'artère reste bloquée, la douleur persistera et la région du muscle cardiaque ainsi privée de sang commencera à dépérir. Il s'agit alors de ce que la plupart des gens appellent la **crise cardiaque**. (Question piège : Les médecins appellent cela... un **infarctus**).



### Qu'est-ce que l'arrêt cardiaque?

Quand le cœur cesse de battre, il ne pompe plus le sang vers le reste du corps. Il s'agit de l'« **arrêt cardiaque** ».

Privé d'oxygène, le muscle cardiaque souffre et devient irritable. (Si tu t'étouffais et manquais d'air, tu deviendrais irritable toi aussi!) Lors de l'arrêt cardiaque, les principaux muscles du cœur, qui enveloppent les **ventricules**, cessent de se contracter à leur rythme habituel et peuvent entrer en **fibrillation**. Il s'agit d'une sorte de contraction désordonnée qui ne permet pas le pompage du sang et qu'on appelle fibrillation ventriculaire (parce que c'est un ventricule qui est atteint de fibrillation). Ce type d'arrêt cardiaque est le plus courant de tous et c'est aussi le plus facile à traiter.

## Défibrillation

### Ça donne un choc!

Lorsqu'on transmet un choc électrique au cœur et que celui-ci arrête de fibriller, il est défibrillé.

### « APD »

## Accès public à la défibrillation

Tu verras dans des endroits publics, des petits défibrillateurs faciles à utiliser accrochés aux murs, tout comme les extincteurs d'incendie. Les sauveteurs, les agents de sécurité, même les préposés à la réception des hôtels et les serveurs de restaurant suivent maintenant une formation pour apprendre à s'en servir.

Sans blague!

Ces défibrillateurs sont prévus pour être utilisés par le grand public, d'où leur nom « APD ».

## Qu'est que la RCR?

Quand tu fais la **réanimation cardio-respiratoire** à une personne dont le cœur a cessé de battre, tu agis sur les deux plans suivants :

1. Réanimation cardiaque : en appliquant une pression sur la poitrine de la victime, tu forces le sang à circuler dans son corps;
2. Réanimation respiratoire : en donnant le bouche-à-bouche, tu remplis ses poumons d'oxygène.

## Qu'est-ce que la défibrillation?

Les ambulanciers ou les pompiers arriveront quelques minutes après que tu auras appelé le 911 et commencé à faire la RCR. Ils fixeront un petit dispositif électronique (le défibrillateur externe automatisé - DEA) sur la poitrine de la victime. Cet appareil transmet au cœur un choc électrique particulier afin de réactiver le muscle cardiaque et de rétablir le pompage régulier du sang. C'est ce que l'on appelle la **défibrillation**. Voilà!

## QU'EST-CE QU'UN ACCIDENT VASCULAIRE CEREBRAL?

Si tu as bien compris ce qu'est une crise cardiaque, tu devrais comprendre facilement ce qu'est un AVC. Te souviens-tu que des déchets tels que les dépôts graisseux et le cholestérol peuvent bloquer les artères du cœur? Lorsque la région du muscle cardiaque habituellement irriguée par l'artère bloquée est soudainement privée de sang (s'il n'y plus de circulation, il n'y a plus d'oxygène), la personne incommodée fait une crise cardiaque.

C'est la même chose qui se produit dans le cerveau. Lorsqu'une personne mange des hamburgers et des frites pendant une longue période de sa vie, tout le cholestérol ingéré finit par obstruer une artère. Lorsque la région du cerveau qui est nourrie par cette artère ne reçoit plus d'oxygène, elle subit des lésions. La personne peut alors ressentir un mal de tête subit, avoir de la difficulté à parler, éprouver des problèmes de vision ou se sentir soudainement engourdie au visage, à un bras ou à une jambe. C'est ce qu'on appelle un **accident vasculaire cérébral** (AVC).

Comme l'a déjà fait remarquer quelqu'un : « Si ça s'appelle une crise cardiaque quand ça arrive au cœur, pourquoi ne pourrait-on pas dire que c'est une **crise cérébrale** quand ça arrive au cerveau? »

Il existe une autre sorte d'accident vasculaire cérébral. Au lieu de s'obstruer comme dans le cas d'un AVC habituel, le vaisseau sanguin éclate. Il est impossible de deviner de quel type d'accident vasculaire cérébral il s'agit tant que des examens n'auront pas été faits à l'hôpital. Tu dois intervenir auprès de la victime en suivant exactement la méthode que tu vas apprendre, quel que soit le type d'accident vasculaire cérébral.

**Cette partie n'a pas été facile. Tu as appris des choses au sujet de la circulation sanguine et de l'oxygène, tu as appris comment le cœur s'arrête de battre quand il est en fibrillation et comment il recommence à battre quand on a recours à la défibrillation. Tu en sais un peu plus sur les AVC ou « crises cérébrales ».**

Maintenant tu es prêt à passer aux quatre R de la RCR. Grâce à ces quatre R, tu sauras comment commencer à activer le système en cas d'urgence. Au boulot !

# MODULE 2

## FACTEURS DE RISQUE MODIFIABLES

Tabagisme  
Hypercholestérolémie  
Hypertension artérielle  
Diabète  
Obésité  
Manque d'exercice  
Excès de stress (chez certaines personnes)

## Trucs pour réduire l'apport en gras dans l'alimentation....

Manger de la mozzarella partiellement écrémée plutôt que du fromage cheddar

Manger de la croustade aux pommes plutôt que de la tarte aux pommes

Manger du yogourt plutôt que de la crème glacée

Enlever la peau du poulet avant de le manger

Pour connaître d'autres bons trucs, tu peux lire « Bonne table et bon cœur » de la Fondation des maladies du cœur du Canada.

## LES « 4 » R DE LA RCR

### I. Les facteurs de risque - maladie cardiaque et accident vasculaire cérébral

On appelle facteur de risque tout élément qui fait augmenter le risque de maladie cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral. Si plusieurs des membres de ta famille ont des troubles cardiaques, il se peut que tu sois toi aussi vulnérable à ce genre de problèmes. Ce facteur, de même que le simple fait de vieillir, sont deux facteurs de risque auxquels tu ne peux rien changer. Cependant, tu peux agir sur la plupart des autres facteurs de risque. Parcourons cette liste et voyons comment on peut avoir un « cœur en santé ».

#### Tabagisme

Le **tabagisme** est une cause du cancer du poumon et de la mauvaise haleine. Il s'agit également de la principale cause de maladies cardiaques au Canada. La fumée de cigarette est aussi la pire et la plus directe des formes de pollution atmosphérique produites par l'individu. De plus, même si tu ne fumes pas, ceux qui fument autour de toi expirent un air pollué secondaire que tu respirez ensuite.

#### Hypercholestérolémie

Le terme **hypercholestérolémie** signifie excès de gras dans le sang. Certaines de ces graisses sont produites par le corps, alors que d'autres proviennent des aliments ingérés. La présence de cholestérol en trop grande quantité dans le sang peut occasionner des maladies cardiaques. Pour réduire les risques d'hypercholestérolémie, il faut manger plus de légumes, de fruits et de produits céréaliers, limiter sa consommation de gras et faire beaucoup d'exercice physique.

#### L'hypertension artérielle

L'**hypertension artérielle** peut abîmer le cœur et les vaisseaux sanguins et faire ainsi augmenter les risques de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral. En effet, le cœur d'une personne hypertendue doit travailler plus fort pour faire circuler le sang dans les vaisseaux sanguins. Dans certains cas, il s'agit d'une maladie familiale, mais le régime alimentaire et le stress peuvent aussi jouer un rôle dans l'apparition de ce trouble. Il est même possible de faire de l'hypertension artérielle sans le savoir, sans éprouver de malaise; ce dérèglement est néanmoins dangereux. C'est pourquoi il faut faire vérifier sa tension artérielle régulièrement.

#### Diabète

Le **diabète** est une maladie qui touche le taux de sucre et de gras qui se retrouve dans le sang. Heureusement, on peut gérer ce genre de trouble. En suivant les instructions de son médecin et en adoptant de saines habitudes alimentaires, toute personne atteinte de diabète se sentira mieux dans sa peau et sera moins sujette à des complications telles que des troubles cardiaques.

#### Obésité

L'**obésité** est dangereuse. Ton cœur doit continuellement pomper plus fort pour faire circuler le sang.

## C'ÉTAIT QUOI TA QUESTION?

Si l'exercice et l'obésité font tous les deux travailler le cœur, pourquoi l'un serait-il bénéfique et l'autre pas?

Regarde par exemple l'haltérophile en sueur qui s'entraîne, puis prend sa douche et se repose une journée avant de retourner au gymnase. Ses muscles deviennent plus forts.

Si ce même haltérophile devait lever des poids 24 heures sur 24, c'est son odeur qui deviendrait plus forte, tandis que ses muscles s'épuiseraient tout simplement...

## IL N'Y A PAS QUE LA CRISE CARDIAQUE

Les situations qui nécessitent l'administration de la RCR varient grandement. En effet, n'importe qui peut se noyer, s'électrocuter ou perdre du sang dans un accident. Grâce à ta formation en réanimation, tu pourras évaluer la situation et déterminer s'il faut faire la RCR.

## Le manque d'exercice

Le **manque d'exercice** est un autre facteur de risque. Rappelle-toi que ton cœur est un muscle. Il fonctionnera mieux si tu es en forme et si tu es actif.

## Excès de stress

**Les effets du stress** sont très physiques. Ainsi, quand tu es nerveux au point d'en avoir les mains qui tremblent, tu peux être certain que le reste de ton corps est lui aussi affecté. Si tu es stressé pendant une longue période, ton corps peut se déséquilibrer. Les troubles cardiaques peuvent être une des conséquences du stress.

## Habitudes de vie et facteurs de risque - Matière à réflexion

On n'a jamais vu de parents **encourager** leurs enfants à fumer. Les parents savent que la cigarette coûte cher et donne mauvaise haleine! Certains connaissent aussi les coûts encore plus élevés du tabagisme comme l'asthme, les maladies cardiaques et le cancer du poumon.

D'autre part, quel adulte ayant un excès de poids ne voudrait pas être mince et en forme? Pourtant, on trouve encore des adultes qui ne savent pas comment s'alimenter sainement. C'est pourquoi en grandissant, certains jeunes prennent de mauvaises habitudes alimentaires à la maison. On peut dire qu'il y a encore du pain sur la planche de ce côté.

Ce n'est peut-être pas entièrement de leur faute si les grandes personnes autour de toi fument ou font de l'embonpoint. Il peut être très difficile de perdre du poids ou d'arrêter de fumer. Au bout du compte, bon nombre de ces adultes ont des problèmes de santé. Tu peux te montrer plus malin qu'eux en prenant de bonnes habitudes de vie. Tu peux te renseigner davantage sur ce qu'il faut faire... et ce qu'il ne faut pas faire. À toi de tracer ton chemin!

Tu as maintenant un « R » de moins duquel te préoccuper. N'hésite pas, en rentrant chez toi, à raconter ce que tu viens d'apprendre sur les facteurs de risque. On ne sait jamais, tu pourrais bien aider quelqu'un à faire des choix plus sains.

Passons maintenant à la reconnaissance...

# MODULE 3

## Les 5 signes de la crise cardiaque...

### Signes d'un AVC

Les ambulanciers vont vérifier d'une façon plus particulière s'il y a une paralysie soudaine du visage, d'un bras ou d'une jambe ou des difficultés d'élocution. Tu penses être en présence d'une personne en train de faire un AVC?

### Poses les questions suivantes:

Pouvez-vous me sourire?  
Pouvez-vous soulever vos bras?  
Pouvez-vous faire une phrase simple?

### Tu crois qu'il s'agit d'un arrêt cardiaque?:

La respiration s'arrête par moment?  
Fait comme si la personne avait arrêté de respirer.

## II. Reconnaissance

La « **reconnaissance rapide** » signifie être capable de déceler rapidement les signes indiquant qu'une personne pourrait souffrir d'un trouble cardiaque, d'un accident vasculaire cérébral ou d'un arrêt cardiaque. Si une personne souffre d'une crise cardiaque, elle court un risque de subir un arrêt cardiaque. S'il s'agit d'un accident vasculaire cérébral, la personne peut devenir paralysée. Ces personnes ont besoin d'aide sur le champ et elles doivent ensuite être amenées rapidement à l'hôpital. Les soins hospitaliers en cas de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral doivent être administrés **très rapidement**.

**Appelle le 911!**

### Manifestations de la crise cardiaque

La **douleur** causée par la crise cardiaque est souvent comparée à une sensation de lourdeur ou de serrement, à une pression ou à une contraction douloureuse, comme si quelqu'un était « assis sur la poitrine » de la victime. La douleur peut être intense ou légère, et peut s'étendre au cou, à la mâchoire, aux épaules ou aux bras.

**Pâleur de la peau** (et souvent aussi la transpiration).

**Essoufflement** - la personne a du mal à respirer.

**Fatigue** - la personne ressent une fatigue intense.

**Vomissements** - la personne a mal au cœur ou vomit carrément.

### Symptômes d'un AVC (accident vasculaire cérébral)

Paralysie soudaine du visage, d'un bras ou d'une jambe.

Difficulté à parler.

D'autres symptômes peuvent se manifester : sensation de faiblesse, engourdissement ou picotement au visage, aux bras ou aux jambes, vertiges ou mal de tête subit.

**Autre chose...** Ne sois pas étonné si la personne incommodée ne veut pas admettre qu'elle a un malaise cardiaque ou un AVC. Attends-toi donc à observer une réaction de :

**Déni** - « Je suis trop jeune! » « Ça va aller mieux après un peu de repos! » On entend aussi régulièrement : « Ça ne peut pas m'arriver à moi ».

**Peur** - la victime peut paniquer intérieurement et avoir très peur d'aller à l'hôpital.

**Tu dois te montrer ferme. Si tu observes les symptômes d'une crise cardiaque ou d'un AVC, il faut que la victime soit rapidement conduite à l'hôpital en ambulance. Il faut absolument que tu reconnaisse la gravité possible de la situation. Souviens-toi des signes de la crise cardiaque et de l'AVC et ne te laisse surtout pas paralyser par la peur et le déni. Voyons maintenant comment il faut réagir...**

### Les signes d'une crise cardiaque

Si la personne est inconsciente, tape-lui l'épaule et crie : « Est-ce que ça va? » Si la personne ne répond pas et qu'elle ne respire plus, suppose qu'elle subit un arrêt cardiaque. Si la respiration revient par moment, fait comme si la respiration avait arrêté complètement.

# MODULE 4

## Que faire si une personne a des douleurs à la poitrine?

Appelle à l'aide

Souviens-toi qu'il faut :

Placer la victime dans une position confortable

Détacher ses vêtements

Lui parler, la rassurer.

## ALERTE! ALERTE!

Les personnes qui ont des affections particulières portent souvent un bracelet ou un collier « **MedicAlert** » sur lesquels sont inscrits les renseignements relatifs à leurs allergies, à leurs antécédents médicaux et aux médicaments qu'elles prennent.

## III. Réaction

### Comment réagir face à une crise cardiaque ou à un AVC?

**Vérifie si les lieux sont sûrs** - assure-toi que rien autour de toi ne peut mettre ta vie en danger (des fils électriques, par exemple, la circulation automobile, un incendie, du verre ou des émanations de gaz).

**Appelle à l'aide** si tu es seul. Si personne ne vient t'aider, compose toi-même le 911 et fais venir une ambulance. Si quelqu'un vient t'aider, demande-lui d'appeler le 911 et demander à quelqu'un d'aller chercher un DEA.

En attendant l'ambulance, voici ce que tu peux faire pour assurer le confort de la victime :

Installe la victime dans une **position confortable**. D'habitude, la victime se sentira mieux assise ou allongée. Souvent elle te dira elle-même ce qui lui convient.

**Desserre les vêtements** de la victime au cou et à la taille.

**Parle à la victime.** Dis-lui que les secours s'en viennent et reste avec elle dans la mesure du possible. Si la victime perd connaissance, elle aura encore plus besoin de toi.

### Que faire si la personne subit un arrêt cardiaque?

Appelle à l'aide, appelle le 911, demande à quelqu'un d'aller chercher un DEA et commence à pratiquer la RCR.

### Que faire en attendant l'arrivée de l'ambulance

Les ambulanciers essaieront de te trouver. Assure-toi d'être **visible** et d'obtenir le plus **d'information** possible. Fais-toi voir. Fais-leur un signe de la main ou fais clignoter la lumière quand tu les apercevras.

Quels renseignements devrais-tu leur donner au sujet de la victime?

**Les médicaments** - Ramasse tous les médicaments. Mets-les dans un sac si c'est possible.

**Les allergies** - La victime a-t-elle des allergies? Demande-le-lui. Écris tout.

**Tu dois donc vérifier si les lieux sont sûrs, appeler à l'aide, voir au confort de la victime et attirer l'attention des ambulanciers en te faisant voir. Rappelle-toi ceci et tu sauras comment réagir à une situation d'urgence.**

**Passons maintenant à la réanimation...**

***UN INSTANT! On arrête tout! Est-ce qu'on vient bien de dire que tu dois « te faire voir » par les ambulanciers?***

***OUI, OUI! Sauf que ce serait plus juste de dire que tu dois « te faire repérer », que tu dois faire clignoter***

***... les lumières extérieures de la maison ... les lumières intérieures de la maison ... toute autre lumière***

## RCR : SIMPLE COMME CAB et D

Compressions

Aération

Bouche-à-bouche

Défibrillation

### IV. Réanimer (RCR)

**Le but de la RCR** est de maintenir en vie une personne qui a cessé de respirer ou dont le cœur a cessé de battre, jusqu'à ce qu'elle recommence à respirer, que son cœur se remette à battre ou que le service médical prenne la relève. Comment y arriver?

La réanimation, c'est simple CAB et D!

**C - Compressions** : Commence à faire les compressions thoraciques pour aider le sang à circuler.

**A - Aération** : Est-ce que les voies respiratoires sont bloquées par un corps étranger? Si oui, tu dois l'enlever.

**B - Bouche-à-bouche** : La victime ne respire plus? Respire pour elle en lui faisant le bouche-à-bouche.

**D - Défibrillation** : Si tu as commencé à faire la RCR, assure-toi que quelqu'un viendra t'aider et, surtout, que cette personne aura un défibrillateur.

**Souviens-toi de CAB et D** et applique la technique expliquée dans les pages qui suivent!

Le programme de RCR et défibrillation au secondaire offre deux options pour l'enseignement de la RCR pour adultes et adolescents. L'une des options est la « RCR Cardio-secours » où la technique de RCR comprend les insufflations. L'autre option est la « RCR avec compressions seulement » où la technique de RCR se fait sans insufflation.

### « J'ai été formé. Je peux le faire » <sup>MD</sup>

En situation d'urgence, bon nombre de personnes restent là à attendre que quelqu'un d'autre fasse quelque chose, espérant que cette personne soit formée et capable. Hé! C'est moi cela! Concentration. « J'ai été formé. Je peux le faire. » <sup>MD</sup> Dis quelque chose. Fais quelque chose. Agis maintenant! Les autres m'aideront.

### Demande la permission d'aider...

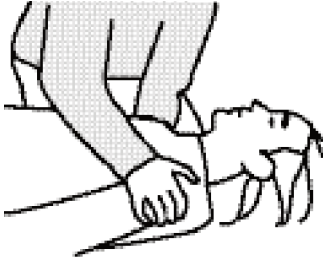
**Avant de toucher une personne en difficulté mais encore consciente, tu dois lui demander la permission. Dis à la victime que tu connais les premiers soins et offre-lui ton aide : « Puis-je vous aider? »**

**Si la victime est inconsciente ou qu'il s'agit d'un jeune enfant non accompagné, ne perds pas de temps et intervins immédiatement : aux yeux de la loi, cette personne accepte ton aide. Traite cette personne comme tu voudrais qu'on te traite si tu étais dans sa situation. Applique les leçons que tu as apprises et fais de ton mieux.**

# LA RCR À UN SAUVETEUR CHEZ L'ADULTE

Si la victime s'effondre...

N'oublie pas, dis-toi « J'ai été formé. Je peux le faire. » <sup>MD</sup>



- 1 **Vérifie si les lieux sont sûrs.** Assure-toi que rien autour de toi ne peut mettre ta vie en danger (des fils électriques, par exemple, la circulation automobile, un incendie, du verre ou des émanations de gaz).
- 2 **Évalue l'état de conscience de la victime et vérifie sa respiration.** Tape-lui sur les épaules en lui parlant fort. Regarde son visage et sa poitrine pour voir des signes indiquant qu'elle respire.

Note: Lorsque tu vérifies la respiration de la victime, il peut arriver parfois qu'elle semble prendre une respiration ou deux; ça ressemble à une sorte de halètement ou de soupir. Cette situation peut se produire quand le coeur vient tout juste d'arrêter de battre. Toutefois, ça ne ressemble pas à une respiration normale. Cette personne est en arrêt cardiaque.



- 3 **Appelle le 911** ou le SMU local ou encore demande à quelqu'un de le faire pour toi si la personne ne bouge pas ou ne répond pas, et si elle ne respire pas (ou seulement une sorte de halètement). Envoie quelqu'un chercher un DEA.

- 4 **Repère l'endroit où tu appliqueras les compressions thoraciques.**

Comprime la moitié inférieure du sternum de la victime au centre de la poitrine, entre les mamelons.

Pose le talon de ta main sur le sternum au centre de la poitrine, entre les mamelons. Pose le talon de l'autre main par-dessus la première, de façon à ce que tes mains soient superposées et parallèles.

Entrecroise tes doigts en les éloignant de la poitrine. Place tes épaules directement au-dessus des talons de tes mains. Garde les bras droits et les coudes bloqués. Ton instructeur te montrera comment faire.

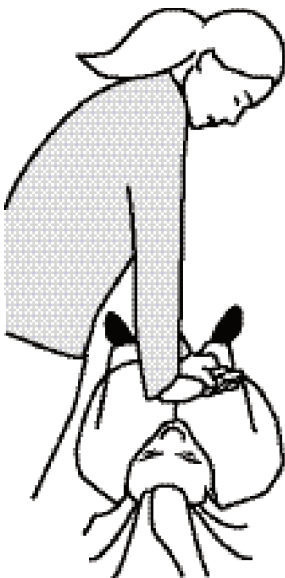
- 5 **Fais 30 compressions.**

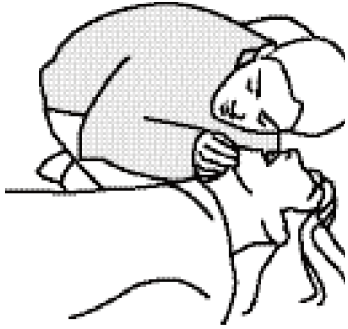
Comprime le sternum directement vers le bas. Applique des compressions de 5 centimètres ( 2 pouces) à raison de 100 à la minute.

**Les compressions devraient être fermes et rapides.**

Il est utile de compter à voix haute (c'est-à-dire 1 et 2 et 3 et 4 et 5 et 1 et 2 et 3 et 4 et 10 et 1 et 2 et 3 et 4 et 15, etc., jusqu'à 30).

Sans retirer tes mains de la poitrine, laisse celle-ci reprendre sa position normale entre les compressions. Reprends ton point de repère à chaque nouvelle série de compressions.





Si votre enseignant enseigne la « RCR avec compressions seulement », omettez les étapes 6 et 7 et passez directement de l'étape 5 à l'étape 8.

**6** Ouvre ses voies respiratoires en suivant la méthode de la **tête basculée et du menton soulevé**.

**7** Donne deux insufflations si la personne ne respire pas.

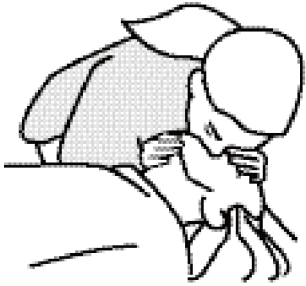
Maintiens sa tête basculée et son menton soulevé. Pince le nez de la victime, prend une respiration normale et couvre sa bouche avec la tienne (en t'assurant qu'il y a une bonne étanchéité au nez et à la bouche).

Donne 2 insufflations d'une seconde chacune. Surveille la poitrine de la victime pour t'assurer qu'elle se dilate et se contracte à chacune de tes insufflations.

Si tes insufflations ne pénètrent pas, replace la tête de façon à ouvrir les voies respiratoires, vérifie l'étanchéité à la bouche et au nez, puis réessaie.

**Continue la RCR** jusqu'à ce que quelqu'un apporte un DEA, si tu remarques des signes de vie, de respiration, de mouvements que la personne bouge ou que le personnel du service médical d'urgence (SMU) prenne la relève.

*\* Remarque : Tu apprends comment pratiquer le bouche-à-bouche. Il se peut que certaines personnes ne désirent pas le faire dans le cours de RCR. C'est un fait, mais il est important d'agir lors d'une situation critique! Si tu es réticent à faire le bouche-à-bouche, tu peux effectuer seulement les compressions thoraciques. Il est préférable de faire quelque chose plutôt que de ne rien faire du tout.*



## Tête basculée/ menton soulevé

Mets une main sur le front de la victime et les doigts de l'autre main près de son menton, sous l'os de la mâchoire inférieure. Bascule sa tête vers l'arrière en appuyant sur son front tout en soulevant doucement son menton pour ouvrir les voies respiratoires.

## Tu es fatigué(e)?

Si tu es fatigué(e) de faire la RCR et qu'il y a d'autres personnes autour qui savent la pratiquer, demande à quelqu'un de prendre la relève.

Fais de ton mieux jusqu'à ce que les secours arrivent.

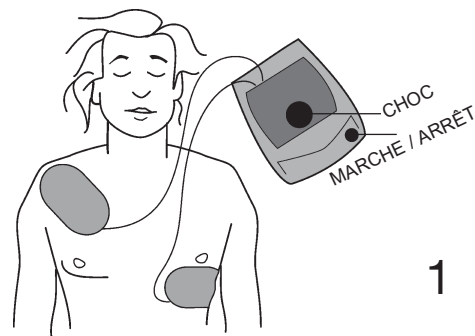
## DÉFIBRILLATION

« APD »

### Accès public à la défibrillation

Un DEA bien en vue dont tout le monde peut se servir.

Cherche-les dans les aéroports, les centres d'entraînement, les arénas, les piscines publiques... et dans ton école.



**Rappelle-toi :** Le type d'arrêt cardiaque le plus fréquent est causé par la fibrillation ventriculaire. Les muscles principaux du cœur qui enveloppent les ventricules cessent de se contracter à leur rythme habituel. Ils entrent en fibrillation – une sorte de contraction désordonnée qui empêche le pompage du sang.

**Agis rapidement et tu pourras peut-être régler ce problème. Pratique la RCR et utilise un DEA.**

**Qu'est-ce qu'un DEA?**

Il s'agit d'un appareil qui analyse automatiquement le rythme cardiaque et qui donne, si nécessaire, un choc électrique afin de rétablir le rythme normal du cœur.

Des coussinets électrodes adhésifs sont placés sur la poitrine permettant à la puce de l'ordinateur du DEA de détecter si le rythme électrique du cœur est en fibrillation ventriculaire. Si c'est le cas, l'appareil te dira de t'éloigner. Ensuite, il enverra un choc électrique au cœur afin de rétablir le rythme cardiaque. Si le cœur de la personne se remet à battre normalement – si il n'est plus en fibrillation – tu as « défibrillé » quelqu'un ... et tu as sauvé une vie.

**Comment se servir d'un DEA?**

Si tu trouves quelqu'un qui souffre d'un arrêt cardiaque, n'oublie pas, dis-toi « J'ai été formé. Je peux le faire. »<sup>MD</sup> Voici ce que tu dois faire :

1

**Appelle 911 ou le service d'urgence local, ou encore demande à quelqu'un d'appeler à ta place si la personne ne respire pas, ne bouge pas et ne répond pas.**

2

**Envoie quelqu'un chercher un DEA.**

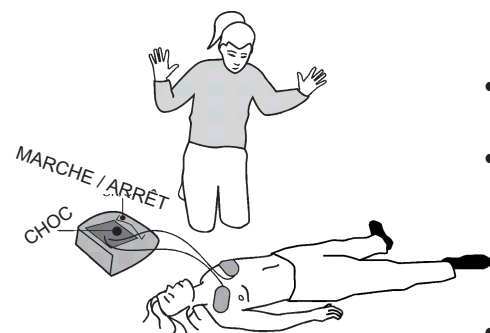
3

**Commence à pratiquer la RCR.**

**Si il y a un DEA...**

- Mets-le en marche et obéis aux commandes vocales de l'appareil;
- Continue à pratiquer la RCR pendant l'installation du DEA;
- Avant de coller les coussinets, découvre la poitrine et assure-toi qu'elle est sèche, enlève les poils en trop ou encore les timbres médicaux qui pourraient s'y trouver;
- Colle les coussinets électrodes sur la poitrine nue du personne;
- Arrête de pratiquer la RCR lorsque le DEA te le dira et **NE LAISSE PERSONNE TOUCHER LA VICTIME**. Certains DEA donnent automatiquement un choc mais la plupart te diront d'appuyer sur un bouton pour donner un choc à la personne;
- Recommence à pratiquer la RCR lorsque le DEA te le dira. Obéis aux commandes vocales. Si tu remarques des signes de vie, de respiration, de mouvement, place le patient en position de récupération.

“Tout clair!”



## ÉTOUFFEMENT

Quand une personne s'étouffe en avalant de la nourriture ou un petit objet, l'air ne peut se rendre aux poumons car la trachée est bloquée. Cette personne peut mourir si on ne l'aide pas immédiatement. Tu peux **reconnaître** le signe universel de détresse d'une personne qui s'étouffe : elle se tient la gorge à deux mains.

L'obstruction des voies respiratoires peut être complète ou partielle.

Quand l'**obstruction** des voies respiratoires est **partielle**, les poumons permettent d'inspirer un minimum d'air. Si la personne étouffée peut parler, tousser et respirer, tu sais que l'obstruction est partielle. Tu peux encourager la victime à tousser pour essayer de dégager elle-même l'obstruction.

Quand l'**obstruction** des voies respiratoires est **complète**, la victime est incapable d'inspirer, ne peut ni parler, ni tousser, ni respirer. Tu dois **réagir** rapidement. La situation est critique.



### Étouffement - chez un adulte conscient

- 1 Évalue la gravité de l'obstruction respiratoire, n'oublie pas, dis-toi « J'ai été formé. Je peux le faire. » <sup>MD</sup> et demande :  
« Êtes-vous étouffé(e)? »

- 2 Appelle à l'aide. Rassure la victime et explique-lui ce que tu vas faire. Appelle le 911 ou le SMU local ou encore demande à quelqu'un de le faire pour toi si la victime a de la difficulté à respirer.

- 3 Si la victime ne peut ni parler, tousser ou respirer, **donne des poussées abdominales rapides**. Place-toi d'abord derrière elle et pose tes bras autour de sa taille. Serre le poing d'une de tes mains et place le pouce de ce poing légèrement au-dessus du nombril de la victime, plus bas que l'endroit où les côtes se rejoignent. Saisis ton poing avec l'autre main et exerce des poussées rapides et énergiques vers toi et vers le haut de l'abdomen de la victime.

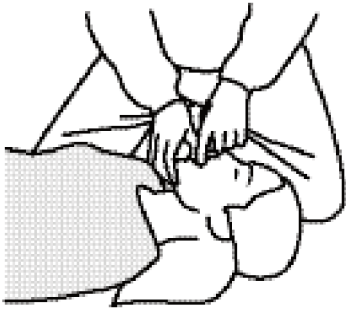
- 4 Recommence les **poussées abdominales** jusqu'à ce que le corps étranger soit expulsé ou que la victime perde connaissance. Après l'expulsion du corps étranger, la victime devrait voir un médecin pour éliminer le risque de complications par suite de l'obstruction ou des poussées abdominales.

« Êtes-vous étouffé(e)? »

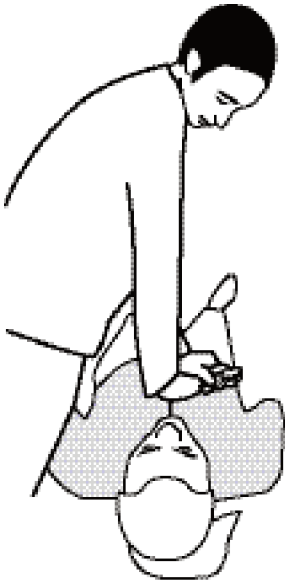


## Lorsqu'une personne perd connaissance

- 1 **Appelle le 911** ou demande à quelqu'un de le faire pour toi. Envoie quelqu'un chercher un DEA.
- 2 **Mets-toi en position pour lui donner 30 compressions thoraciques.** Cela peut aider à faire sortir le corps étranger.
- 3 **Ouvre la bouche de la victime et vérifie s'il y a présence d'un corps étranger.** Si tu vois la cause de l'obstruction, retire le corps étranger en formant un crochet avec ton doigt.
- 4 **Ouvre les voies respiratoires** en suivant la méthode de la tête basculée et du menton soulevé. Même si tu ne parviens pas à voir la cause de l'obstruction, il est possible qu'une partie des voies respiratoires soit dégagée et laisse entrer un peu d'air dans les poumons.



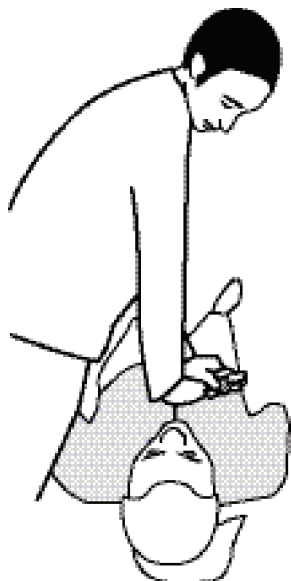
- 5 **Essaie de donner une insufflation.** Si l'air n'entre pas dans les poumons, vérifie que la tête de la victime est dans la bonne position, assure-toi de bien couvrir sa bouche et de tenir son nez. Essaie encore une fois de lui donner une insufflation.
- 6 **Recommence les séries de compressions thoraciques,** en n'oubliant pas de regarder dans la bouche, de dégager les voies respiratoires et de donner des insufflations jusqu'à ce que tout revienne à la normale ou que le service médical prenne la relève.



## Adulte trouvé inconscient

- 1 **Vérifie si les lieux sont sûrs** - assure-toi que rien autour de toi ne peut mettre ta vie en danger (des fils électriques, par exemple, la circulation automobile, un incendie, du verre ou des émanations de gaz).
- 2 **Évalue l'état de conscience de la victime et vérifie sa respiration.** Tape-lui sur les épaules en lui parlant fort. Regarder son visage et sa poitrine pour voir des signes indiquant qu'elle respire.

- 3 **Appelle le 911** ou le SMU local ou encore demande à quelqu'un de le faire pour toi si la personne ne bouge pas ou ne répond pas, et si elle ne respire pas. Envoie quelqu'un chercher un DEA.



- 4 **Mets-toi en position et donne 30 compressions thoraciques.**

- 5 **Ouvre ses voies respiratoires** en suivant la méthode de la tête basculée et du menton soulevé.

- 6 Si la victime ne respire pas, **essaie de donner une insufflation**. Si l'air n'entre pas dans les poumons, remets la tête de la victime dans la bonne position, assure-toi de bien couvrir sa bouche et de tenir son nez. Essaie encore une fois de lui donner une **insufflation**. Si sa poitrine ne se soulève toujours pas, tu peux conclure que les **voies respiratoires** sont bloquées par un corps étranger.

- 7 **Ouvre la bouche de la victime et vérifie s'il y a présence d'un corps étranger**. Si tu vois la cause de l'obstruction, retire le corps étranger en formant un crochet avec ton doigt. Dégage les voies respiratoires et essaie de donner une autre insufflation. Si la poitrine ne se soulève toujours pas...

- 8 **Recommence les séries de compressions thoraciques**, en n'oubliant pas de regarder dans la bouche, de dégager les voies respiratoires et de donner des insufflations jusqu'à ce que les secours arrivent et prennent la relève.



## Position de récupération

### Suivi (ton enseignant te montrera comment faire)

Quand la victime recommence à respirer, installe-la dans la **position de récupération** si aucune blessure ne l'interdit. En effet, il se peut qu'elle ait des haut-le-cœur ou qu'elle vomisse; grâce à la position de récupération, ses voies respiratoires resteront dégagées et les liquides pourront s'écouler librement de sa bouche. Comme la respiration de la victime peut s'interrompre de nouveau, tu dois la surveiller attentivement. Reste près de la victime jusqu'à l'arrivée des secours.

**Pour de plus amples informations sur d'autres situations de sauvetage possibles ou tout simplement pour en savoir plus sur le monde de la RCR (notamment pour te tenir au courant des nouvelles lignes directrices), visite le site Web de la Fondation ACT à l'adresse suivante : [www.fondationact.ca](http://www.fondationact.ca).**

# MODULE 6

## IL N'Y A PAS QUE LA RCR! IL Y A AUSSI LES 4 « R »...

Tu pensais que ce cours de RCR allait uniquement t'apprendre la RCR, n'est-ce pas? Rien d'étonnant à cela! Mais ce n'est pas tout. Pense à tout ce que tu as appris. Pense aux **4 « R »**.

Tu connais maintenant les facteurs de **risque**. Tu sais que passer une vie tout entière à manger des hamburgers et des frites et à avoir une vilaine haleine de cigarette peut se terminer plus tôt que prévu. Il y a beaucoup d'adultes obèses et de parents qui tentent en vain d'arrêter de fumer. Ils auraient sûrement beaucoup apprécié savoir tout ce que tu sais quand ils ont commencé à prendre de mauvaises habitudes.

Il est possible que tu ne voies jamais une personne s'effondrer ou que tu n'aies même jamais besoin de faire la RCR. Il y a pourtant de fortes chances que tu sois un jour aux côtés d'une personne ayant un malaise. Tu as appris à **reconnaître** les signes qui indiquent qu'une personne fait une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral.

Si un membre de ta famille a des douleurs à la poitrine, est pâle et transpire (souviens-toi des cinq signes), tu sauras que tu dois tout faire pour que cette personne se rende à l'hôpital. Si ton père a des douleurs à la poitrine, il ne sait peut-être pas que des caillots peuvent bloquer ses artères, mais toi, tu le sais. Ta formation ne te donne pas le droit d'être timide. Alors agis! **Réagis!**

La section sur la RCR ne représente qu'une partie de ce cours. La **réanimation** ne compte que pour un seul des **4 « R »**. Toutes les personnes qui ont un malaise ne font pas un arrêt cardiaque, mais tu peux quand même les aider. Il est important que tu te souviennes de l'ordre des interventions de la RCR. Par contre, il y a beaucoup plus de chances que tu te souviennes des **« 5 signes de la crise cardiaque »** que de la façon de faire la RCR. Souviens-toi des mesures suivantes **« Vérifie si les lieux sont sûrs, appelle à l'aide et assure-toi du confort de la victime »**. Ensuite, n'oublie pas d'être **visible** pour les ambulanciers et d'avoir le maximum **d'information** à leur donner au sujet de la victime.

Agis en champion! Tu as appris la méthode. Tu connais les **« risques »**. Aide les autres à éviter d'avoir des ennuis. Par contre, si une personne est en difficulté, tu sais en **« reconnaître »** les signes. Tu sais **« réagir »**. Il peut arriver que tu sois appelé à **« réanimer »** et à faire la RCR.

## METTONS A L'EPREUVE TA CONNAISSANCE DES « 4 R »...

## Scène de la vie quotidienne

**Kasia Smetny-Sowa :**

Kasia Smetny Sowa avait dix-sept ans et passait des vacances à Halifax lorsqu'elle a vu un homme s'effondrer au club de tennis local. L'élève originaire d'Ottawa s'est précipitée à son secours. Une foule commençait à entourer la victime. L'homme ne présentait pas de pouls et quelqu'un avait appelé une ambulance. Cela faisait deux ans que Kasia avait suivi son cours de RCR à l'école secondaire, mais elle se souvenait de ce qu'il fallait faire. Elle a commencé la RCR et, avec l'aide d'un autre témoin, elle a continué jusqu'à l'arrivée de l'ambulance.

### Bravo!

Grâce à son action, Nick Weatherston, âgé de 60 ans, est vivant et se porte bien. Pat, son épouse, sera éternellement reconnaissante envers Kasia. « Je crois que nous avons été bénis par la présence d'un ange gardien. »

## SCÈNES DE LA VIE QUOTIDIENNE

- 1 Tu visites un musée local avec ton école. Tu remarques que madame Tremblay, l'un de tes professeurs, se tient à l'écart du groupe. Elle n'a pas l'air dans son assiette. Tu discutes avec elle et tu **reconnais** les signes d'une douleur qui pourrait être d'origine cardiaque.

**(Les 5 signes d'une crise cardiaque)**

Tu **réagis** : tu demandes à un élève d'aller chercher un autre professeur. S'il n'y en a pas, tu demandes à un élève d'appeler le 911. Tu demandes à madame Tremblay de s'asseoir et tu ouvres une fenêtre pour l'aider à mieux respirer.

**(Lieux sûrs, appel à l'aide et confort de la victime)**

En attendant les ambulanciers, tu demandes à Madame Tremblay si elle prend des médicaments, si elle souffre d'allergies, etc. Pendant ce temps, tu demandes à une personne d'aller se poster à l'entrée du musée pour guider les ambulanciers vers la salle où tu te trouves.

**(Visibilité et information)**

- 2 Ton frère a des allergies; il revient de chez un de ses amis et sa respiration est très sifflante. Il a joué avec un chien et il fait une crise d'asthme assez grave. Il a utilisé plusieurs fois son inhalateur et son état ne s'améliore pas. Tu appelles ta mère à l'aide et elle compose le 911. Tu rassures ton frère et tu lui expliques que l'ambulance est en route. Tu restes à ses côtés. Tu demandes à ta mère de mettre les inhalateurs de ton frère dans un sac, d'aller au-devant des ambulanciers et de leur faire signe.

**(Lieux sûrs, appel à l'aide et confort de la victime)**

**(Visibilité et information)**

L'état de ton frère empire et tu t'aperçois tout à coup qu'il est très tranquille. Il ne répond pas et il ne respire plus. Tu as très peur mais tu commences à lui faire la RCR.

**(Réanimation)**

- 3 Tu es au centre commercial avec tes amis quand tu entends un homme crier qu'une femme vient de s'effondrer. Des passants administrent déjà la RCR et tu sais où se trouve un DEA.

**(CAB-D)**

- 4 Tu es près des lignes de côté durant une partie de basketball de ton école lorsque tu vois un joueur s'effondrer soudainement sur le terrain. Un autre joueur crie qu'il ne respire pas.

**(CAB-D)**

## Scène de la vie quotidienne

**Mark Zablocki :**

Mark regardait la télévision au sous-sol de la maison de ses parents quand sa mère l'a appelé et lui a dit de monter vite aider son père, Joe, 46 ans, qui était en train de s'étouffer. Mark s'est précipité et a trouvé son père debout dans la cuisine, le visage rouge et les mains autour de la gorge. Aucun son ne sortait de sa bouche. Il ne pouvait plus respirer. Mark a surmonté son choc pour passer à l'action. Il a exécuté la manœuvre de Heimlich, qu'il avait apprise à l'école. Un morceau de poulet que son père avait mangé au souper a tout à coup été projeté dans la pièce.

## AUTRES SCÈNES DE LA VIE QUOTIDIENNE

- 5 Pendant un repas de famille, tu remarques que ta grand-mère a tout à coup de la difficulté à parler. Elle échappe une fourchette et n'arrive pas à la ramasser. Elle n'a pas l'air de bien se sentir. Tu **reconnais** les signes d'un AVC.

**(La paralysie - l'un des signes d'une crise cérébrale)**

Tu **réagis** : tu avertis toute la famille que grand-maman est malade. Tu leur indiques que cela pourrait être un accident vasculaire cérébral. Ta mère appelle le 911 pendant que tu aides à transporter ta grand-mère jusqu'à un lit.

**(Lieux sûrs, appel à l'aide et confort de la victime)**

Pendant que ton père vérifie s'il y a des médicaments dans le sac à main de ta grand-mère, tu poses des questions à ta grand-mère. Tu inscris toutes ses réponses pour en faire part aux ambulanciers. Ton frère déplace la voiture afin de libérer l'accès de la maison et de permettre à l'ambulance de se stationner tout près de l'entrée.

**(Visibilité et information)**

- 6 Ton père et toi êtes seuls à la maison; vous regardez la télévision. Tu remarques tout à coup qu'il n'a pas l'air de bien se sentir. Il dit qu'il a mal et tu **reconnais** les signes de ce qui pourrait être une crise cardiaque.

**(Les 5 signes d'une crise cardiaque)**

Tu **réagis** : tu lui dis d'appeler tout de suite le 911. Tu lui dis que tu as peur pour lui et tu l'informes du danger de l'obstruction de ses artères. Il répond que ce n'est rien, que c'est probablement une indigestion. Il transpire et vomit. Tu décides de passer à l'action. Tu composes le 911 et tu aides ton père à s'allonger.

**(Lieux sûrs, appel à l'aide et confort de la victime)**

Tu le laisses quelques secondes pour aller allumer la lumière à l'extérieur de la maison, afin que les ambulanciers puissent voir plus facilement l'adresse. Tu demandes à ton père où sont les médicaments qu'il prend. À l'arrivée des ambulanciers, tu les informes que les médicaments de ton père se trouvent dans la salle de bain.

**(Visibilité et information)**

- 7 À l'occasion d'une fête d'amis, une fille est trouvée inconsciente dans la piscine, à l'arrière de la maison. Quelqu'un l'a sortie de l'eau et l'a allongée au bord de la piscine. Tu t'approches et tu dis « Je sais faire la RCR » (tu as un peu peur parce que tout à coup les gens écoutent ce que tu dis et font ce que tu leur demandes). Tu **reconnais** les signes d'un arrêt cardiaque.

**(CAB)**

Tu **réagis** : tu demandes à quelqu'un d'appeler le 911.

**(Lieux sûrs, appel à l'aide et confort de la victime)**

Ensuite, tu essaies de **réanimer** la victime en commençant à faire la RCR. Fais bien attention de soutenir son cou, parce que tu ne sais pas comment elle est tombée dans la piscine. Tu demandes à une personne de prendre toute l'information pertinente au sujet de cette fille. Qui est-elle? A-t-elle un portefeuille? Y a-t-il des renseignements médicaux dans son portefeuille? Tu envoies une personne dans la rue pour faire signe aux ambulanciers et les guider jusqu'à la cour.

**(Visibilité et information)**

**(Réanimation)**

**Il n'y a pas de  
survie sans...  
TOI!**

**Je connais la  
RCR**

Je connais les **risques**

Je sais **reconnaître**

les signes

Je sais **réagir**

Je sais **réanimer**

Je connais la **RCR!**

Je connais comment

utiliser un **DEA!**

« J'ai été formé.

Je peux le faire. » <sup>MD</sup>

## **EN CONCLUSION...**

## **TU DOIS ACTIVER LA CHAÎNE DE SURVIE**

Bien des gens meurent tous les jours. La noyade, la crise cardiaque et toutes sortes d'accidents peuvent causer leur décès. La mort peut frapper un père, une mère, un frère, une sœur ou un ami... Tu vois le tableau? Il se peut qu'un membre de ta famille soit mort d'une crise cardiaque, quelqu'un de cher... Est-ce que tout a été fait pour sauver cette personne? Dans certains cas, la mort aurait pu être évitée, si seulement quelqu'un avait su quoi faire, c'est-à-dire comment activer la **chaîne de survie**.

Les chances de survie de la personne qui s'effondre à la suite d'un arrêt cardiaque sont bien meilleures si quelqu'un appelle rapidement le 911, lui fait la RCR sans tarder, si quelqu'un pratique rapidement une défibrillation et si les ambulanciers arrivent vite... TOUT DOIT SE FAIRE RAPIDEMENT! Toutes ces mesures sont les maillons de la « **chaîne de survie** ». Le chaînon manquant, c'est toi! Maintenant que tu sais comment faire la RCR et le DEA, la chaîne est complète. Et si quelqu'un s'effondre devant toi, tu seras en mesure de l'aider.

Toutes les victimes d'arrêt cardiaque ne survivent pas malgré la RCR. Cependant, **aucune victime d'arrêt cardiaque ne survivra si tu ne lui fais pas la RCR**. Le 911, le défibrillateur et les ambulanciers sont **inutiles si tu ne fais pas la RCR jusqu'à l'arrivée des secours**. Tu sais comment **ACTIVER LA CHAÎNE**. Tu es le maillon essentiel de cette chaîne.

Si tu as aimé ce cours, tu peux nous en faire part, mais surtout parles-en à tes proches et à tes amis. Montre-leur ce que tu viens d'apprendre et insiste pour qu'ils suivent aussi le cours.

Tu devrais aussi suivre une formation d'appoint de temps à autre, pour rafraîchir tes connaissances. Des changements sont régulièrement apportés au cours et une formation d'appoint te permettra de te tenir au courant des dernières techniques. De plus, lorsque tu poses ta candidature pour un emploi, même pour garder des enfants, cela fait bonne impression si tu peux montrer une carte récente de RCR et DEA.

Félicitations! Lève-toi et dis « **JE SAIS COMMENT FAIRE** » ou plutôt crie-le. Souviens-toi qu'à la maison, la RCR c'est toi. Ce que tu as appris peut suffire à faire la différence entre la vie et la mort d'une personne. Tu peux être très fier(e) de toi! Quand quelqu'un aura besoin de toi, tu pourras l'aider.

Pour terminer, as-tu déjà eu l'occasion d'« **ACTIVER LA CHAÎNE** » ? Si c'est le cas, passe à la page 24 pour savoir comment nous raconter ton histoire.

# TU AS DES QUESTIONS? VOICI QUELQUES RÉPONSES..

## **1 Est-ce que je peux attraper le SIDA (VIH) ou d'autres maladies infectieuses en faisant la RCR ?**

Si tu entres en contact avec la salive d'une autre personne, tu risques d'attraper une infection. Que tu embrasses ta petite amie ou que tu fasses la RCR, les risques sont les mêmes. Il n'a pas été prouvé que l'on peut attraper le VIH par la salive. C'est en ayant des contacts sexuels intimes ou en partageant des seringues avec une personne infectée que l'on court un réel danger de contracter le VIH.

Dans la plupart des cas, les crises cardiaques se produisent à la maison. Il s'agit le plus souvent d'un membre de ta famille. Une infection? À moins que tu saches que la personne a une infection grave... Mais, sérieusement, ta famille a besoin de toi, voyons! N'hésite pas.

## **2 Si je ne veux pas faire la RCR à une personne, est-ce que je suis obligé de la faire quand même?**

Tu es en train d'apprendre comment sauver la vie de quelqu'un dans une situation d'urgence. Cependant, aucune loi ne t'oblige à faire la RCR. Certaines personnes hésitent à apprendre la RCR parce qu'elles ont peur d'attraper des maladies en donnant le bouche-à-bouche. Tu n'as pas à t'inquiéter de ça. La RCR est une habileté personnelle, sans compter que les situations qui nécessitent une réanimation surviennent habituellement à la maison.

Il s'agira généralement de personnes qui te sont chères. Il est souhaitable que tu réagisses et que tu te portes à leur secours. De plus, si tu te trouves dans un endroit public et qu'un étranger s'effondre, tu seras en mesure de sauver cette personne. Nous espérons que tu n'hésiteras pas à faire la RCR au besoin. Rien ne t'y oblige. À toi de décider. Si tu hésites à faire la RCR au complet, souviens-toi que tu peux aider la victime en lui faisant des compressions thoraciques. Le simple fait d'appeler le 911 peut à lui seul permettre de sauver une vie!

## **3 Est-ce que je peux être poursuivi pour avoir fait la RCR?**

Quelques provinces ont la « Loi du bon Samaritain » ou une loi qui protège les personnes qui essaient d'aider d'autres personnes (consulte notre site Web pour de l'information sur ta province au [www.fondationact.ca](http://www.fondationact.ca)). On ne poursuit pas une personne qui a fait de son mieux en mettant en pratique la technique de RCR qu'elle a apprise. Une fois de plus, n'oublie pas que c'est au domicile des victimes que se produisent la plupart des arrêts cardiaques.

## **4 La RCR n'est pas obligatoire toutes les fois qu'il y a arrêt cardiaque.**

Il n'est pas surprenant qu'une personne très âgée ou atteinte d'une maladie terminale grave ait un arrêt cardiaque. Sur le plan technique, tout le monde meurt de cette façon. Si le cœur cesse de battre, la vie arrive à son terme. Il n'est habituellement pas nécessaire de faire la RCR aux personnes dont la mort est prévisible et probablement naturelle. La RCR est une technique que l'on applique quand un arrêt cardiaque imprévu survient subitement pour une raison quelconque.

## **5 Est-ce que les personnes qui semblent faire une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral devraient prendre de l'aspirine?**

Si une personne a des douleurs à la poitrine qui pourraient être d'origine cardiaque, les médecins essaient souvent de donner un comprimé d'acide acétylsalicylique au patient. L'aspirine a une action anticoagulante qui peut limiter les dégâts causés par une crise cardiaque. On ne peut remplacer l'aspirine par le Tylenol, car ce dernier n'a aucun effet sur le sang. De plus, il faut être conscient que certaines personnes sont allergiques à l'aspirine. Cependant, si la victime te dit : « L'aspirine ne me cause aucun problème, j'en prends souvent », alors vas-y. Un seul comprimé suffit. À l'arrivée des ambulanciers, n'oublie pas de leur dire que la personne a pris de l'aspirine.

La réponse n'est pas aussi évidente dans le cas de personnes qui pourraient faire un accident vasculaire cérébral. Laisse les ambulanciers décider de ce qu'il convient de faire.

## **6 Si une personne a une douleur à la poitrine qui pourrait être causée par une crise cardiaque (souviens-toi des 5 signes de la crise cardiaque), devrait-elle prendre de la nitroglycérine?**

Beaucoup de gens prennent de la **nitroglycérine** pour améliorer leur circulation sanguine et les soulager de douleurs causées par l'**angine** de poitrine. Si une personne se plaint d'une douleur pouvant être d'origine cardiaque et qu'elle veut prendre sa nitroglycérine, tu dois l'aider en cherchant dans sa poche ou dans son sac à main. La « nitro » se trouve habituellement dans un flacon pulvérisateur que l'on insère sous la langue de la personne. Si tu trouves celui-ci, aide la personne incommodée à s'en servir.

## **7 Lorsqu'une personne s'effondre et perd connaissance, est-ce que je dois faire attention à son cou?**

Il arrive parfois qu'en s'effondrant la victime se blesse au cou. Tu peux présumer que c'est le cas dans les circonstances suivantes :

- Si la victime s'est blessée à la tête;
- Si elle est tombée en bas d'un endroit élevé ou d'un escalier;
- Si elle s'est blessée dans un accident de voiture;
- Si elle saigne de la bouche, des oreilles ou du nez;
- Si elle a une bosse sur le cou ou le long de la colonne vertébrale.

Tu as appris à évaluer la réactivité de la victime, à dégager ses voies respiratoires, à vérifier sa respiration et à faire le bouche-à-bouche. Si tu soupçonnes une blessure au cou ou à la tête, tu dois faire toutes ces actions en évitant de déplacer la tête ou le cou de la victime, de façon à ne pas causer d'autres blessures.

## **8 Et si ce n'était pas une crise cardiaque? J'aurais l'air fou si j'appelais l'ambulance pour rien?**

Au service des urgences de l'hôpital, les médecins vont examiner la victime et lui faire subir des tests spéciaux. Si le problème est grave, ils peuvent décider de l'hospitaliser. Souvent, la douleur n'est pas causée par une crise cardiaque et le patient peut être renvoyé chez lui. Est-ce que ça veut dire que tu t'es trompé? Non! Ce genre d'erreur est tout à fait acceptable. Souvent, le médecin lui-même ne peut pas se prononcer sans les résultats des tests. Il te dira que tu as pris la bonne décision. Personne ne devrait te reprocher ton action ni te faire sentir mal. Si la situation se représente, agis encore de la même façon.

## **9 Et si la situation critique n'est pas causée par un trouble cardiaque?**

Chez la personne qui se noie ou s'étouffe en avalant de travers, l'arrêt cardiaque est causé par d'autres raisons. En effet, comme cette personne ne peut plus respirer, l'oxygène ne se rend pas aux poumons et ne peut pas entrer dans la circulation sanguine. Le cerveau cesse donc de fonctionner et la personne perd connaissance. Tout comme le cœur, les autres organes commenceront à mal fonctionner.

Lorsqu'une personne se blesse gravement, il se peut qu'elle saigne au point de « se vider de son sang ». Si l'hémorragie est trop importante, il n'y aura pas assez de sang pour oxygéner les organes, qui commenceront rapidement à se dégrader.

Dans ce genre de situation, la RCR contribue à maintenir la circulation et l'oxygénation. En pratiquant la respiration artificielle et le massage cardiaque, le sauveteur essaie de garder la victime en vie jusqu'à l'arrivée des ambulanciers.

Il y a bien des raisons pour lesquelles le cœur s'arrête de battre, pas seulement les problèmes cardiaques. La RCR et le DEA peut aider dans toutes ces situations.

## **QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES AU SUJET DES DEA...**

### **1 Que faire si la personne est dans l'eau, si elle est trempée ou si elle a vomi?**

Sors la personne hors de l'eau. Sèche sa poitrine avant de coller les coussinets électrodes. Oui, essuie le vomi si il le faut. Il n'y a pas de danger à utiliser le DEA si le plancher est seulement mouillé ou si la personne est étendue sur la neige. Assure-toi seulement que la poitrine est sèche avant d'essayer de coller les coussinets.

### **2 Que faire si la personne semble enceinte?**

Utilise le DEA comme tu le ferais pour n'importe quelle autre personne.

### **3 Peux-tu utiliser un DEA sur une jeune personne?**

Les lignes directrices actuelles pour la RCR et le DEA te permet d'utiliser le DEA sur toute personne, incluant les enfants (de 1 à 8 années) et les bébés (d'un an ou moins). Certains DEA ont un bouton qui permet de basculer en mode « enfant ». Aussi choisis cette option et utilise les coussinets pédiatriques. Sinon, tu peux utiliser les coussinets pour adultes tout en t'assurant qu'ils ne se touchent pas lorsqu'ils sont appliqués sur la poitrine. Si jamais il y a moins de 2.5 cm (1 pouce) entre les coussinets, une fois placés sur la poitrine, alors favorise d'en installer un sur le devant de la poitrine et l'autre dans le dos.

### **4 Que faire si la personne a un timbre médical sur la peau?**

Ne colle pas le coussinet électrode sur le timbre. Place le coussinet à côté ou encore retire le timbre et nettoie bien la peau avant d'appliquer le coussinet électrode.

### **5 Que faire si la personne a un stimulateur cardiaque?**

En découvrant la poitrine, il se peut que tu remarques une cicatrice et une bosse, habituellement du côté gauche de la poitrine. Colle le coussinet électrode à 2 ou 3 cm de la cicatrice.

- 6 Que faire si le DEA ordonne de « vérifier les électrodes »?**  
Appuie fermement sur les coussinets afin qu'ils soient bien collés. Si tu avais déjà essuyé la poitrine parce qu'elle était mouillée, sèche-là à nouveau et essaie encore de coller les coussinets. Si la poitrine est très poilue, y a-t-il moyen de la raser rapidement ou encore peux-tu placer les coussinets à un meilleur endroit? Si cela prend trop de temps, continue de pratiquer la RCR. Est-ce qu'il y a d'autres coussinets disponibles?
- 7 Que faire si une personne plus âgée veut prendre la relève?**  
Demande à cette personne si elle a été formée. Si c'est non, tu es la personne la mieux qualifiée pour utiliser un DEA. Dis-le. Demande à cette personne de t'aider avec la RCR.
- 8 Que faire si un joueur de hockey s'effondre près de toi lors d'un match? Que faire si tu vois des gens courir dans tous les sens mais qu'ils ne font pas ce que tu sais qu'il doit être fait?**  
Comme tu le ferais ailleurs, lève-toi et dit « Je connais la RCR. Allez chercher le défibrillateur! » Fais-le!

**Tu as d'autres questions? Visite le site Web de la Fondation ACT au [www.fondationact.ca](http://www.fondationact.ca) (ACT a des experts... beaucoup d'experts.)**

**Tu as déjà  
secouru  
quelqu'un?**

**Raconte-nous!**

**Parles-en à ton  
professeur.**

**Demande à tes  
parents de nous  
le raconter!**

**Ou... Raconte-le-  
nous toi-même!**

**Tu as déjà secouru une personne? Tu connais quelqu'un qui l'a fait? Raconte-nous ça!**

Tu as déjà activé la chaîne de survie? Un jour, tu utiliseras certaines des compétences et des connaissances que tu viens d'apprendre.

Un membre de ta famille a arrêté de fumer parce que tu lui as parlé? Tu as aidé une personne à admettre qu'elle était en train de faire une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral? Tu as dû appeler une ambulance pour quelqu'un? Tu as aidé à gérer une situation en assurant une visibilité et en recueillant toute l'information pertinente? Tu as aidé une personne qui s'était étouffée en avalant un aliment? Tu as fait la RCR à une personne? Tu as vécu une autre situation?

**RACONTE-LE-NOUS! Téléphone-nous (numéro sans frais) au 1-800-465-5553 ou envoie-nous un courriel à [act@fondationact.ca](mailto:act@fondationact.ca).**

## **EN CONCLUSION...**

À la fin de ton cours, ton professeur te remettra une carte attestant que tu as suivi le cours Cardio-secours du Programme de RCR et DEA au secondaire d'ACT. Tu te demandes quoi en faire? Présente-la lorsque tu postules un emploi et conserve-la dans ton portefeuille. Tu as fait quelque chose de formidable en apprenant la RCR et DEA, alors n'hésite pas à faire savoir aux autres que tu peux maintenant sauver une vie! Pense aussi à suivre une formation plus avancée en RCR et en premiers soins, et n'oublie pas de suivre une formation d'appoint, de temps à autre, pour rafraîchir tes connaissances.



La Fondation ACT est un organisme national de bienfaisance, primé, qui s'emploie, conjointement avec les professionnels de la santé, les enseignants, les gouvernements et les collectivités, à promouvoir la santé et à permettre aux Canadiens de sauver des vies. La fondation travaille en collaboration avec des partenaires locaux à la mise sur pied du programme de RCR dans les écoles secondaires du Canada.

Les partenaires corporatifs d'ACT sont des compagnies du secteur de la recherche pharmaceutique, à savoir :

**AstraZeneca Canada**

**Pfizer Canada**

**Sanofi**



Des gens sauvés — Des vies touchées

**PROGRAMME DE RCR ET DEA AU SECONDAIRE**  
**Guide de l'enseignant**

**ANNEXE K**

**Exercices de révision du Manuel de l'élève**



## EXERCICES DE RÉVISION DU MANUEL DE L'ÉLÈVE

### INTRODUCTION (page 3)

1. La chaîne de survie décrit le système de soins \_\_\_\_\_ qu'il faut activer pour accroître les chances de survie de la victime d'un arrêt cardiaque avant son admission à l'hôpital.
2. Un important maillon de la chaîne est l'« appel à l'aide », autrement dit le fait d'appeler le service \_\_\_\_\_.
3. Le maillon suivant s'appelle « \_\_\_\_\_ rapide ».
4. Le maillon qui vient ensuite comprend une intervention-choc; il s'agit de la « \_\_\_\_\_ rapide ».
5. Le maillon qui suit, ou « \_\_\_\_\_ » rapide, fait référence aux ambulanciers.
6. Le cours Cardio-secours expose les \_\_\_\_\_ R de la RCR, à savoir :
  - les facteurs de \_\_\_\_\_ prédisposant à l'apparition de troubles cardiaques;
  - comment \_\_\_\_\_ les situations d'urgence;
  - comment \_\_\_\_\_ dans de telles situations;
  - comment \_\_\_\_\_ la personne qui s'étouffe ou a un arrêt cardiaque.

### LES CŒUR ET SES PROBLÈMES (pages 4 et 5)

1. Le sang transporte \_\_\_\_\_ vers les tissus et les organes du corps.
2. Le cœur est un \_\_\_\_\_ très robuste.
3. Les \_\_\_\_\_ sont les vaisseaux sanguins qui irriguent le muscle cardiaque.
4. Ces vaisseaux peuvent être obstrués par le \_\_\_\_\_.
5. L'obstruction des artères du cœur (coronaires) provoque des \_\_\_\_\_ à la poitrine.
6. Quand l'obstruction est grave, on dit que la personne fait une \_\_\_\_\_.
7. Parfois le cœur cesse pratiquement de battre pendant la crise cardiaque. On dit alors qu'il y a un \_\_\_\_\_.
8. Le type d'arrêt cardiaque le plus courant se caractérise par la contraction désordonnée du muscle cardiaque ou \_\_\_\_\_.
9. Pour rétablir le rythme cardiaque normal chez un patient atteint de fibrillation ventriculaire, il faut donner un choc électrique particulier. L'administration de ce choc est appelée \_\_\_\_\_ fibrillation.

### FACTEURS DE RISQUE DE MALADIE CARDIAQUE ET D'AVC (pages 6 et 7)

1. La fumée de cigarette est une forme de pollution individuelle et une cause de maladies cardiaques, de cancer du poumon et de \_\_\_\_\_ haleine.
2. Si ton régime alimentaire est riche en légumes, en \_\_\_\_\_ et en produits céréaliers, il contiendra moins de cholestérol.
3. L'hypertension n'a rien à voir avec le fait d'être « hyper ». Ce terme signifie \_\_\_\_\_ élevée.
4. Le diabète est une maladie qui influence la façon dont notre corps répartit le taux de sucre dans le sang. Quand le taux de sucre sanguin est déséquilibré, le taux des graisses contenues dans le sang se déséquilibre aussi. On peut améliorer considérablement cet équilibre en adoptant de saines \_\_\_\_\_.
5. L'obésité est en soi un facteur de risque, car le cœur de la personne obèse doit continuellement pomper \_\_\_\_\_ pour faire circuler le sang dans les tissus.
6. L'exercice aide tous les muscles à rester en forme, notamment le muscle \_\_\_\_\_.
7. Les effets du stress sont physiques et se manifestent de bien des façons, notamment par des troubles \_\_\_\_\_.

**RECONNAISSANCE (page 8)**

1. Les signes de la crise cardiaque sont les suivants :
  - pression ou contraction \_\_\_\_\_ de la poitrine, douleur qui peut s'étendre au cou, à la mâchoire, aux épaules ou aux bras de la victime;
  - \_\_\_\_\_ de la peau et parfois transpiration;
  - nausées ou \_\_\_\_\_;
  - \_\_\_\_\_, difficulté à respirer;
  - sensation de \_\_\_\_\_, habituellement très intense.
2. Si la victime présente les cinq signes de la crise cardiaque, tu dois appeler le \_\_\_\_\_ et demander de l'aide. (C'est quoi, donc, ce numéro-là?)
3. Quand une personne éprouve des douleurs à la poitrine, il arrive souvent qu'elle ne se rende pas immédiatement à l'hôpital, parce qu'elle est très angoissée (peur) ou qu'elle ne croit pas que cette douleur est le signe d'un grave problème (\_\_\_\_\_).
4. Il se peut que tu hésites toi aussi à appeler le 911 parce que tu crains d'avoir l'air fou en cas de fausse alerte (\_\_\_\_\_) ou parce que tu n'arrives pas à croire qu'il s'agit d'un problème grave (dénî).
5. Les signes d'un AVC sont notamment une \_\_\_\_\_ soudaine du visage, d'un bras ou d'une jambe ou des difficultés d'élocution.

**RÉACTION (pages 9)**

1. D'après certains, la plus importante réaction qu'une personne connaissant la RCR puisse avoir consiste à appeler à l'\_\_\_\_\_.
2. Tu as trouvé de l'information au sujet des allergies de la victime, des médicaments qu'elle prend et de ses antécédents médicaux sur le bracelet ou le collier \_\_\_\_\_ qu'elle porte.

**RÉANIMATION (pages 10 à 17)**

1. En RCR, que veulent dire C, A et B?
  - C \_\_\_\_\_
  - A \_\_\_\_\_
  - B \_\_\_\_\_
2. Pour appeler rapidement une ambulance, tu composes le \_\_\_\_\_.  
 Pour appeler rapidement les pompiers, tu composes le \_\_\_\_\_.  
 Pour appeler rapidement la police, tu composes le \_\_\_\_\_.
3. Tu dois faire la RCR jusqu'à l'arrivée des \_\_\_\_\_.
4. Habituellement, la personne qui s'étouffe gravement se saisit la \_\_\_\_\_ à deux mains. Ce geste est devenu le signe universel de détresse en cas d'étouffement.
5. Quand quelqu'un s'étouffe, tu peux lui faire la manœuvre en cas d'obstruction des \_\_\_\_\_.

**Note : Les questions 6 à 10 ne s'appliquent qu'à la formation sur l'utilisation du DEA.**

6. Qu'est-ce que DEA signifie ? \_\_\_\_\_
7. Sur quelles parties de la poitrine (deux) dois-tu coller les électrodes ? \_\_\_\_\_
8. Nomme une chose que tu peux trouver dans une trousse de DEA pour t'aider à te protéger et une autre pour t'aider à coller les électrodes sur la poitrine ? \_\_\_\_\_
9. Ce rythme cardiaque permet qu'on administre un choc. Il s'agit d'une contraction désorganisée du muscle cardiaque qui empêche la circulation du sang et on l'observe souvent lors d'un arrêt cardiaque. \_\_\_\_\_
10. Avant d'appuyer sur le bouton de DEA pour administrer un choc, quelles mesures de sécurité importantes dois-tu prendre pour t'assurer que personne ne recevra un choc accidentellement? \_\_\_\_\_

## EXERCICES DE RÉVISION — FEUILLE DE REPONSES

### INTRODUCTION (page 3)

1. d'urgence
2. 911
3. RCR
4. défibrillation
5. soins avancés
6. 4; risque; reconnaître; réagir; réanimer

### LE CŒUR ET SES PROBLÈMES (pages 4 et 5)

1. l'oxygène
2. muscle
3. artères
4. cholestérol
5. douleurs
6. crise cardiaque
7. arrêt cardiaque
8. fibrillation
9. dé-

### FACTEURS DE RISQUE DE MALADIE CARDIAQUE ET D'AVC (pages 6 et 7)

1. mauvaise
2. fruits
3. tension artérielle
4. habitudes alimentaires
5. plus fort
6. cardiaque
7. cardiaques

### RECONNAISSANCE (page 8)

1. douloureuse; pâleur; vomissements; essoufflement; fatigue
2. 911
3. déni
4. peur
5. paralysie

### RÉACTION (page 9)

1. aide
2. MedicAlert

### RÉANIMATION (pages 10 à 17)

1. compression; aération; bouche-à-bouche
2. 911; 911; 911
3. secours
4. gorge
5. voies respiratoires

**Note : Les questions 6 à 10 ne s'appliquent qu'à la formation sur l'utilisation du DEA.**

6. Défibrillateur externe automatisé
7. Dans le haut de la poitrine du côté droit et le bas de la poitrine du côté gauche
8. Gants, rasoir, chiffon ou ciseaux
9. Fibrillation ventriculaire
10. Dire « Éloignez-vous » et s'assurer que personne ne touche à la personne (pas même toi)

**Veillez prendre note : Visitez le « Coin des enseignants » sur le site internet d'ACT ([www.fondationact.ca](http://www.fondationact.ca)) pour d'autres outils ou sources d'information**



Des gens sauvés — Des vies touchées

## PROGRAMME DE RCR ET DEA AU SECONDAIRE Guide de l'enseignant

### ANNEXE L

## Scénarios d'intervention d'urgence et exemple de grille d'évaluation du rendement

**Notes pour les enseignants:** Vous avez des exemples de grilles d'évaluation pour chaque sorte de cours que vous pouvez offrir aux étudiants, soit la « RCR Cardio-secours » ou la « RCR avec compressions seulement ». Veuillez choisir l'exemple qui s'applique au type de cours que vous offrez :

- RCR Cardio-Secours – Exemple d'évaluation du rendement (sert à l'étudiant)
- RCR Cardio-Secours – Exemple d'évaluation du rendement du groupe (sert à l'enseignant)
- RCR avec compressions seulement – Exemple d'évaluation du rendement (sert à l'étudiant)
- RCR avec compressions seulement – Exemple d'évaluation du rendement du groupe (sert à l'enseignant)

## SCÉNARIOS D'INTERVENTION D'URGENCE

Des situations comme celles qui suivent peuvent être inscrites sur des fiches pour que les élèves :

- a) y répondent par écrit et oralement;
- b) simulent le traitement à donner;
- c) tentent de trouver des solutions en petits groupes.

On peut également demander aux élèves de créer leurs propres scénarios. Des coupures de journaux relatant des situations d'urgence survenues dans la région peuvent donner lieu à la création de scénarios réalistes. Pensez à des situations dans lesquelles les élèves peuvent se retrouver (p. ex., à la maison, à l'école, près d'un lac, à une partie de football, de hockey ou de soccer, au centre commercial, à une danse, etc.).

Il faut prévoir divers types d'urgences touchant les voies respiratoires, l'étouffement et les troubles de la circulation, de façon à favoriser une bonne évaluation de la situation et la réaction appropriée. Vous pouvez photocopier les scénarios qui suivent pour les séances de travail en équipe.

### ÉTOUFFEMENT



1. C'est l'heure du dîner, et tous les élèves se rendent à la cafétéria. Tu t'installes à une table avec tes amis. Tout le monde mange, et les conversations vont bon train. Soudainement, Stéphanie se prend la gorge à deux mains. Elle ne dit rien, mais ses lèvres commencent à bleuir. Que fais-tu?



2. Tu te promènes par une belle et chaude journée d'été. En passant devant la maison de tes voisins, tu entends ta voisine crier que son fils est tombé dans la piscine. Il ne sait pas nager. Lorsque tu arrives près de la piscine, tu vois le corps du garçon sous l'eau. Il ne bouge pas. Tu réussis à l'attraper et à le sortir de l'eau, mais il est inconscient. Que fais-tu?



3. Pendant qu'elle jouait dans le gymnase, Élise se met à tousser très fort et quitte le gymnase pour se rendre au vestiaire. Sachant qu'elle mâche toujours de la gomme, que fais-tu?

### SIGNES ET SYMPTÔMES (crise cardiaque et AVC)



4. Un homme âgé est assis sur un banc dans un parc. Il commence à se plaindre de douleurs thoraciques. Il dit que ce n'est pas la première fois que cela se produit. Pendant que tu te demandes quoi faire, tu te rends compte que la douleur s'aggrave. Que fais-tu?

## SCÉNARIOS D'INTERVENTION D'URGENCE (SUITE)

### SIGNES ET SYMPTÔMES (crise cardiaque et AVC) suite



5. Un amateur de hockey d'âge mûr a manifesté beaucoup d'enthousiasme tout au long de la partie. Lorsque l'équipe adverse compte le but gagnant, il se fâche et se met à crier à l'arbitre qu'il y avait un hors-jeu. Tout à coup, il s'arrête de crier et se prend le bras gauche. Il s'assoit et semble avoir de la difficulté à respirer. Il dit avoir l'impression que quelqu'un lui écrase la poitrine. Que fais-tu?



6. Ton oncle est en visite chez toi pendant les fêtes. Tu te réveilles au cours de la nuit et tu l'entends marcher au rez-de-chaussée. Lorsque tu descends lui parler, il te dit qu'il souffre d'indigestion. Tu te rappelles qu'il a soupé très tôt et qu'il n'a rien mangé d'autre de la soirée. Il est très pâle et semble essoufflé. Que fais-tu?

### RCR et DEA



7. Tu conduis une voiture sur une route secondaire, juste après un orage. Devant toi, tu vois un fil électrique sur la chaussée. Lorsque tu t'approches, tu vois le corps d'une jeune femme étendue près du fil. Elle ne bouge pas. Que fais-tu?



8. Tu es au centre commercial avec tes amis quand tu entends un homme crier qu'une femme vient de s'effondrer. Des passants administrent déjà la RCR et tu sais où se trouve un DEA. Que fais-tu?



9. Tu assis à l'aéroport avec ta famille en attendant de monter dans l'avion. Tu es excité, car dans quelques heures tu seras allongé sur la plage. Cependant, tu remarques soudainement une femme âgée qui semble en détresse. Elle te dit qu'elle sent une douleur à la poitrine et qu'elle a de la difficulté à respirer. Elle tombe de sa chaise et ne semble plus respirer. Que fais-tu?



10. Tu es près des lignes de côté durant une partie de crosse de ton école lorsque tu vois un joueur s'effondrer après avoir reçu la balle sur la poitrine. Un autre joueur crie qu'il ne respire plus. Que fais-tu?

## SCÉNARIOS D'INTERVENTION D'URGENCE (SUITE)

### RCR et DEA suite



11. Ta jeune sœur a été diagnostiquée avec d'une malformation génétique du cœur et l'hôpital l'a retournée à la maison avec un DEA. Tu es seul à la maison lorsqu'en entrant dans la cuisine tu la trouves étendue sur le sol, inanimée et ne respirant plus. Que fais-tu?



12. Tu attends dans le bureau du directeur quand tout à coup tu entends un enseignant crier qu'un autre enseignant s'est effondré et qu'il ne respire plus. Que fais-tu?



13. Tu es près des lignes de côté durant une partie de basketball de ton école lorsque tu vois un joueur s'effondrer soudainement sur le terrain. Un autre joueur crie qu'il ne respire pas. Que fais-tu?

Voici d'autres types de situations qui peuvent servir de scénarios :

- 15. Crise d'asthme
- 16. Situation d'étouffement dans un restaurant; une personne se rend à la salle de bains et est trouvée inconsciente
- 17. Situation d'étouffement lorsqu'on est seul
- 18. Scénario dans la nature
- 19. Scénario dans un milieu rural
- 20. Scénario de choc anaphylactique

***Voir d'autres scénarios de situations d'urgence dans le Manuel de l'élève (Annexe J) et sur le site Web de la Fondation ACT ([www.fondationact.ca](http://www.fondationact.ca)).***

## RCR CARDIO-SECOURS - EXEMPLE DE GRILLE D'ÉVALUATION DU RENDEMENT

L'élève connaît la réponse appropriée en situation d'urgence :

| SITUATION                                                                                                           | INDICATEURS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | COCHER                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Victime consciente</b>                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                  |
| Prise en charge de la situation<br>« Reconnaissance – Réaction »                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Repérer les dangers, s'identifier et demander la permission d'aider la victime</li> <li>Évaluer la réactivité de la victime</li> <li>Appeler à l'aide, appeler le 911</li> <li>Placer la victime dans une position confortable, détacher ses vêtements et lui parler</li> <li>Se préparer à l'arrivée de l'ambulance</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                             | <input type="checkbox"/><br><br><br><br><br><input type="checkbox"/>                                                                                                                             |
| <b>2. Victime inconsciente – Absence de respiration</b>                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                  |
| « Réaction – Réanimation » (RCR)                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Repérer les dangers</li> <li>Évaluer la réactivité de la victime, vérifie sa respiration</li> <li>Appeler à l'aide, appeler le 911, envoie quelqu'un chercher un DEA</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Faire des compressions thoraciques</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Commencer les compressions thoraciques</li> <li>Pousser fort, pousser vite</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Dégager les voies respiratoires</li> <li>Donner des insufflations</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Renverser la tête/soulever le menton</li> <li>Donner deux insufflations, vérifier si la poitrine se soulève et s'abaisse</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>DEA</li> </ul>                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cycle – 30 compressions thoraciques et 2 insufflations (1 seconde chacune)</li> <li>Continuer la RCR</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Continuer la RCR</li> </ul>                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mettre en marche le DEA et suivre les commandes vocales</li> <li>Dévoiler la poitrine (poitrine sèche, sans poil, sans timbres médicamenteux)</li> <li>Appliquer les coussinets aux bons endroits en appuyant fermement sur la poitrine</li> <li>Arrêter la RCR quand le DEA le dit et ne laisser personne toucher à la victime</li> <li>Dire « Éloignez-vous! » pendant que le DEA fait l'analyse et donne un choc à la personne (être prudent!)</li> <li>Continuer la RCR</li> <li>Répéter les étapes avec le DEA lorsque le DEA le commandera</li> </ul> | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> |

Tous les élèves doivent répondre aux critères de rendement suivants en situation d'urgence. Tous doivent être en mesure de : (1) vérifier la réactivité de la victime et vérifie sa respiration; (2) appeler le 911 et envoie quelqu'un chercher un DEA; (3) commencer les compressions; (4) donner des insufflations en l'absence de respiration; (5) continuer les compressions thoraciques et les insufflations; et (6) utilisation d'un DEA.

L'annexe E (Trucs pour les enseignants) présente des conseils pratiques en matière d'évaluation.

### Exemple de grille d'évaluation du rendement – RCR à un sauveteur et DEA (chez l'adulte)

© Fondation ACT, 2013  
Reproduction ou distribution interdites sans autorisation écrite.

## RCR AVEC COMPRESSIONS SEULEMENT - EXEMPLE DE GRILLE D'ÉVALUATION DU RENDEMENT

L'élève connaît la réponse appropriée en situation d'urgence :

| SITUATION                                                                            | INDICATEURS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | COCHER                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Victime consciente</b>                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                          |
| Prise en charge de la situation<br>« Reconnaissance – Réaction »                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Repérer les dangers, s'identifier et demander la permission d'aider la victime</li> <li>Évaluer la réactivité de la victime</li> <li>Appeler à l'aide, appeler le 911</li> <li>Placer la victime dans une position confortable, détacher ses vêtements et lui parler</li> <li>Se préparer à l'arrivée de l'ambulance</li> </ul>                                                                                                                              | <input type="checkbox"/><br><br><br><br><br><input type="checkbox"/>                                                                     |
| <b>2. Victime inconsciente – Absence de respiration</b>                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                          |
| « Réaction – Réanimation » (RCR)                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Repérer les dangers</li> <li>Évaluer la réactivité de la victime, vérifie sa respiration</li> <li>Appeler à l'aide, appeler le 911, envoie quelqu'un chercher un DEA</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                              | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Faire des compressions thoraciques</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Commencer les compressions thoraciques</li> <li>Pousser fort, pousser vite</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>DEA</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Continuer la RCR</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <input type="checkbox"/>                                                                                                                 |
|                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mettre en marche le DEA et suivre les commandes vocales</li> <li>Dévoiler la poitrine (poitrine sèche, sans poil, sans timbres médicamenteux)</li> <li>Appliquer les coussinets aux bons endroits en appuyant fermement sur la poitrine</li> <li>Arrêter la RCR quand le DEA le dit et ne laisser personne toucher à la victime</li> <li>Dire « Éloignez-vous! » pendant que le DEA fait l'analyse et donne un choc à la personne (être prudent!)</li> </ul> | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Continuer la RCR</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Continuer la RCR</li> <li>Répéter les étapes avec le DEA lorsque le DEA le commandera</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                                                                                     |

Tous les élèves doivent répondre aux critères de rendement suivants en situation d'urgence. Tous doivent être en mesure de : (1) vérifier la réactivité de la victime et vérifie sa respiration; (2) appeler le 911 et envoie quelqu'un chercher un DEA; (3) commencer les compressions; et (4) utilisation d'un DEA.

L'annexe E (Trucs pour les enseignants) présente des conseils pratiques en matière d'évaluation.

### Exemple de grille d'évaluation du rendement – RCR à un sauveteur et DEA (chez l'adulte)

**www.fondationact.ca**



379 Holland Avenue, Ottawa, Ontario K1Y 0Y9